I QUADERNI

Alice Cucina

BIMESTRALE - N.29 - 2016 - € 5,40

Pani, pagnotte, cracker, grissini e fragranti bontà, da fare in casa con i consigli dei più esperti panificatori

BUONO COME IL PANE

ISSN 9772039742008
60029 >
9 772039 742008
POSTE ITALIANE S.P.A. - SPED. IN ABBONAMENTO POSTALE -70% - AUT.MBPA/C/MI /08/2015

AL.MA MEDIA S.R.L.
Via Tenuta del Cavaliere 1
Centro Direzionale CAR - Edificio A
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06.89676008 fax +39.06.89676000
alma.desk.food@almamail.tv

I QUADERNI Alice Cucina

PRESIDENTE E AMMINISTRATORE DELEGATO Ermanno Ruscitti
RESPONSABILE AMMINISTRATIVO Cinzia Perugini
Corrado Azzolini – corrado.azzolini@almamail.it
Luciano La Tona – luciano.latona@almamail.it
RELAZIONI ESTERNE
Giacomina Valenti – giacomina.valenti@almamail.it

DIRETTORE RESPONSABILE
Valter La Tona
VICEDIRETTORE
Giulia Macrì - giulia.macri@almamail.it
CAPOREDATTORE
Francesco Monteforte Bianchi - francesco.monteforte@almamail.it
REDAZIONE
Emanuela Bianconi - emanuela.bianconi@almamail.it
REDAZIONE TESTI
Francesca Caprioli
SEGRETERIA DI REDAZIONE
Veronica Cerroni - veronica.cerrroni@almamail.it;
Marta Koral - marta.koral@almamail.it
IMPAGINAZIONE
Claudia Girlanda
FOTO
E. Andreini; A. Aravini; C. Bellasio; R. Caucci; A. De Santis;
M. Della Pasqua; M. Franchi; V. Lonati; L. Lupori; T. Mattiello;
M. Ravasini; S. Rossi; Shutterstock
FOTO COVER
R. Caucci
RICETTE
R. Bosco p. 128; R. Caucci p. 24; 120; 138; G. Gandino p. 48;
50; 56; 60; 62; 64; 76; 78; 80; 82; 88; 90; 92; 94; 96; 98;
104; 106; 110; 112; 114; 118; 126; 132; 142; 152; 166; 168;
170; 172; 174; 182; 184; 190; 192; 194; 196; 198; 202;
204; 206; 208; 220; C. Lunardini p. 46; 108; 116; 130; 134;
148; 154; 200; 222; S. Papa 16; 20; 28; 32; 52; 58; 66; 68;
70; 74; 84; 100; 124; 136; 150; 164; 176; 180; 186; 214;
218; 224; 232; 234; 236; D. Persegani p. 228;
S. M. Teutonico p. 144; 146
PREPARAZIONI
R. Caucci 26-27; 112-123; 140-141; S. Papa 18-19; 22-23;
34-35; 54-55; 72-73; 86-87; 177-178; 180; 225-226

Si ringrazia Filippo Drago per i preziosi consigli

CONCESSIONARIA ESCLUSIVA
AL.MA MEDIA S.R.L.
Sede Milano - via Boccaccio, 4 - 20123 Milano
tel. +39 02.55.410.829 - fax +39 02.55.410.734

RESPONSABILE TESTATA
Raffaele Taliercio
tel. +39 02.55.41.08.15

STAMPA D'AURIA PRINTING SPA – ASCOLI PICENO
via dell'Aspo, 1 - 63100 Ascoli Piceno
tel: +39 0861 8040306 - fax. +39 0861 8040200
info@dauriagroup.com - www.dauriagroup.com

DISTRIBUTORE M-DIS: DISTRIBUZIONE ITALIA
M-DIS Distribuzione Media Spa
via Cazzaniga, 19 – 20132 Milano – tel. +39 02.25.821

FINITO DI STAMPARE FEBBRAIO 2016

SERVIZIO ABBONAMENTI
Informazioni: tel. 039.999.15.41- fax 039.999.15.51
Orari: 9-13/14-18 dal lunedì al venerdì

Reg.Trib. Roma N° 47/2011 del 17 febbraio 2011

PANE AL PANE

Cosa c'è di più evocativo del profumo del pane caldo? Una fragranza che, quando si diffonde, rapisce sensi e sentimenti. Sa di conforto quasi materno. Sa di buono, insomma. Del resto, "buono come il pane" non è un modo per definire un carattere di mitezza e generosità incomparabili? Non si dice "pane al pane (e vino al vino)" per indicare un'espressione di genuinità assoluta? Per non parlare delle forti valenze culturali e spirituali legate alla sua simbologia, a partire da quella di nutrimento quotidiano, o di frutto primario della terra (il grano) e del lavoro dell'uomo. In cucina, più di qualsiasi altro elaborato, il pane rappresenta la versatilità con cui è possibile declinare la materia e gli elementi primi (farina, acqua, fuoco) con i prodotti di un territorio: semole, cereali e granaglie; spezie, erbe aromatiche e ortaggi; ma anche... tanti altri ingredienti che, abbinati con fantasia, ma mescolati e preparati con la sapienza degli esperti che abbiamo interpellato, costituiscono il corpus di questo nuovo ricettario; completo, come sempre, di una esaustiva scuola di cucina delle ricette di base. Il bello - e il buono - dunque, viene adesso: sfogliare, leggere, farsi ispirare, scegliere, mettersi all'opera. E, come ci consigliano i maestri panificatori, pazientare. Il buon pane ha bisogno di tempo. Altrimenti, a farlo in casa, che gusto c'è?!

La Redazione

BUONO COME IL PANE

Pani, pagnotte, cracker, grissini e fragranti bontà,
da fare in casa con i consigli dei più esperti panificatori

Buono come il pane
SOMMARIO

Mangiateli con gli occhi!

I croccanti

cracker, grissini & co.

Mangiateli con gli occhi!

I dolci

brioche, trecce & co.

Pane per i tuoi denti

Alimento basilare per le culture di tutti gli emisferi, il pane è declinato in innumerevoli versioni nazionali, locali, persino famigliari. Basti pensare che solo in Italia ne esistono oltre 250 tipi… Oggi l'arte della panificazione domestica è tornata in auge, per un ritrovato piacere di "mettere le mani in pasta", di sentire l'odore del pane appena sfornato in casa propria, per una scelta di alimentazione più sana e, perché no, di consumi più attenti e consapevoli. Gli ingredienti sono semplici, è vero, ma vanno saputi scegliere. Partendo dalla farina, come ci consigliano i panificatori che hanno realizzato le nostre ricette e gli esperti che ci hanno "erudito" in materia. Come Filippo Drago, un "guru" del settore, autorevole conoscitore di grani antichi e mugnaio di grande esperienza in quel di Castelvetrano (Trapani), ha fatto della molitura a pietra una vera e propria arte. E come Giovanni Gandino, panificatore, insegnante, consulente dell'industria molitoria e autore di numerose ricette di questo volume. Alcuni fondamentali consigli che vi diamo, sono proprio… farina del loro sacco! **Primo consiglio**: il pane buono vuole il suo tempo; perciò, per la panificazione domestica armatevi di pazienza. **Secondo**: preferite farine artigianali, meglio se biologiche; queste ultime non contengono OGM, i grani nascono da un'agricoltura che utilizza la naturale fertilità dei campi senza l'uso di concimi e fertilizzanti. **Terzo**: scegliete farine da grani italiani, magari a Km 0: sono farine migliori perché macinate a breve (i chicchi, a lungo andare, perdono i loro nutrienti). **Quarto**: se le farine sono macinate a pietra, è meglio. Questo processo permette di conservare tutti i principi nutritivi del cereale. La farina che ne risulta è più sana e più digeribile. **Quinto**: prediligete farine integrali. Quelle bianche sono frutto di raffinazione, che, per renderle più leggere, setose e conservabili, le impoverisce di sali minerali, aminoacidi, vitamine, e fibre) ed è più ricca di zuccheri. Attenzione a riconoscere la vera farina integrale: ha un colore omogeneo (e non base bianca con puntini più scuri). Alcune infatti, sono realizzate mescolando farina 0 a crusca raffinata. Un trucco consiste nello scuotere il sacco: se è vera integrale, crusca e farina non si separano. **Sesto**: preferite il lievito madre, o, se avete poco tempo, il lievito di birra. Evitate invece i lieviti chimici. **Settimo**: prediligete il metodo cosiddetto "indiretto" (si raccomanda Drago!). Rende il pane più profumato e più digeribile. Tranquilli: se non la conoscete, la differenza tra metodo diretto e metodo indiretto la scoprirete in questo Quaderno, ampiamente illustrata da tanto di scuola. Insieme a tutte le fasi di preparazione del pane e tante idee per realizzare 100 gustose ricette, adatte a tutte le occasioni, per rendere anche la quotidianità speciale. E ora… via con le mani in pasta!

Scuola di cucina

- Le fasi di preparazione del pane
- Ciabatta con poolish
- Pane a pasta dura
- Pane integrale con miele e noci
- Treccia morbida al latte
- Grissini al pecorino
- I regionali

LE FASI DI PREPARAZIONE DEL PANE

La scelta degli ingredienti, i metodi di lavorazione, di formatura e di cottura, combinati tra loro, danno infiniti risultati. Ecco i passi e le scelte da compiere

SCELTA DEGLI INGREDIENTI

Per prima cosa sceglIete la farina o le farine da usare e l'agente lievitante (chimico, biologico, pasta madre ecc.). Per una panoramica dettagliata delle possibilità vedete l'appendice (p. 238).

METODO DI LAVORAZIONE

Scegliete il metodo: nel **diretto** si impastano insieme tutti gli ingredienti; nell'**indiretto** si aggiunge all'impasto un composto già lievitato - lievitino, poolish, biga o pasta madre (vedete appendice) - nel quale sono presenti lieviti già attivi. **Vantaggi del metodo diretto**: è più semplice e più veloce. Svantaggi: il pane è meno saporito e si conserva per un periodo breve di tempo. **Vantaggi di quello indiretto**: distribuzione dei lieviti nell'impasto più uniforme, la fermentazione più rapida e il pane più saporito e digeribile. **Svantaggi**: metodo più complicato e tempi di preparazione più lunghi. Il pane ottenuto, indipendentemente dal metodo scelto, avrà **pasta molle** o **pasta dura** a seconda dell'acqua aggiunta: molle se l'acqua aggiunta è superiore al 60% della farina, dura se è inferiore al 50%. Attenti inoltre all'**acqua**: meglio utilizzare quella minerale naturale, oppure acqua del rubinetto bollita o lasciata almeno un'ora a riposo in una ciotola per far evaporare il cloro.

IMPASTO

Potete impastare **a mano**, con una **impastatrice** o con un **robot da cucina**. Con l'energia **manuale** (in foto) si forma di più il reticolo (e dà gioia mettere le mani in pasta). Con l'**impastatrice** la frusta da utilizzare è quella a gancio (in foto). Dopo aver introdotto tutti gli ingredienti, fate girare prima lentamente poi velocemente finché la pasta non si stacca dalle pareti e si attacca al gancio. Con un **robot da cucina** a pale di plastica versate la farina, il lievito disciolto, metà acqua e avviate. Aggiungete l'altra acqua. Formata una palla, fate riposare 5 minuti, riavviate per 30 secondi e infine impastate a mano.

PRIMA LIEVITAZIONE

Quando l'impasto non è più "appiccicoso", fatelo lievitare per circa un'ora. Coprite con un panno asciutto per non far formare una crosta troppo dura, potrebbe bloccare la lievitazione in forno.

PIEGATURA

Uno dei segreti per l'ottenimento di un pane più voluminoso, ricco di alveolature, è quello di fare delle piegature. Piegate, come se si trattasse di un tovagliolo, la pasta (in foto), almeno 2-3 volte durante il processo di lievitazione per permettere di conferire 'forza' alla pasta e incorporare i volumi dei gas di fermentazione.

SECONDA LIEVITAZIONE

Fate lievitare l'impasto per altri 30 minuti.

FORMATURA

Date la forma che volete all'impasto (in foto) con le mani, non con un coltello per non spezzare la maglia glutinica: i pani più piccoli cuociono prima, ma si conservano di meno. Di solito le forme ovoidali sono le più semplici. Dopo la formatura il pane non va assolutamente toccato!

TERZA LIEVITAZIONE

Dopo aver dato la forma, fate lievitare per altre 2-3 ore. È ora di infornarlo quando ha raggiunto il doppio del suo volume iniziale.

LA PRATICA DEI TAGLI

Prima di infornare, fate sul pane dei tagli profondi, netti, utilizzando uno strumento affilatissimo (un coltello a lama liscia o un taglierino) con mano decisa (in foto). I tagli si praticano per permettere la liberazione dei gas di lievitazione e quindi la crescita del prodotto in forno.

COTTURA

La cottura può avvenire nei **forni elettrici**, **a legna**, **in pentola** o con **la macchina per il pane**. Nel **forno elettrico** portate la temperatura a 230 °C per 30 minuti prima di infornare. Il pane può poggiare sulla teglia, sulla teglia microforata o sulla pietra refrattaria, posto nella parte centrale del forno. Per creare la crosta, il pane deve cuocere in un ambiente di vapore: mettete sul fondo del forno un pentolino d'acqua (da togliere 10 minuti prima della fine della cottura) oppure irrorate d'acqua ogni tanto il pane stesso con uno spruzzino. Dopo 20 minuti abbassate la temperatura a 180 °C e continuate a cuocere secondo ricetta. Il **forno a legna** è ideale per i pani realizzati con metodo indiretto, poiché ne esalta i profumi e il sapore, va acceso circa 5 ore prima e deve raggiungere 200-300 °C. Potete cuocere il pane anche **in pentola** di terracotta (in foto), posta vuota su una grata nel forno alla massima temperatura per 1 ora. Cospargetela con della farina prima di riporci con delicatezza l'impasto. Coprite con il coperchio ed infornate nella parte bassa del forno per 40 minuti a 200 °C. Poi per 10 minuti senza il coperchio per rendere il pane dorato e croccante. In commercio esistono le **macchine per il pane**, che, pesati e inseriti gli ingredienti, impastano, lievitano e cuociono il pane. Si possono usare anche solo per impastare e lievitare, per poi cuocere in forno.

Ciabatta con poolish

La ciabatta è un pane tipico della tradizione fornaia italiana. La lievitazione è ottenuta dall'uso del poolish, una miscela di acqua e farina semi liquida che, aggiunta all'impasto, rende la mollica particolarmente soffice e delicata, con un'ampia alveolatura

Ingredienti
per 8-10 persone

per il poolish
300 g di farina 1
300 g di acqua
95 g di lievito madre
(o 7,5 g di lievito di birra)

per l'impasto
600 g di farina 1
375 g di acqua
113 g di lievito madre
(o 9 g di lievito di birra)
9 g di malto o miele
18 g di sale

vi servono inoltre
semola rimacinata di grano duro
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 Per il poolish: sciogliete il lievito con l'acqua (**foto A**), unitelo alla farina setacciata e impastate facendo attenzione a non formare grumi. Lasciate lievitare a temperatura ambiente per circa 2 ore (**foto B**). Per l'impasto: mettete in una ciotola la farina, il miele e il sale. A parte, diluite il lievito nell'acqua e versate il composto ottenuto sul poolish.

2 Amalgamate e versate il tutto nella ciotola della farina. Impastate infarinandovi le mani, ma senza aggiungere altra farina al composto

A

B

che dovrà risultare morbido. Versate l'impasto ottenuto in una boule unta d'olio e lasciate riposare per 1 ora. Rovesciate il contenuto della ciotola (**foto C**) su una spianatoia cosparsa di farina e spolverizzate di semola anche la superficie dell'impasto.

3 Dividete la pasta tagliando delle strisce larghe circa 5 cm e lunghe 10 cm (**foto D**); ponetele sulla spianatoia con la parte del taglio rivolta verso l'alto, appiattitele con i polpastrelli, allungatele leggermente e adagiatele su una teglia foderata con carta da forno.

4 Coprite le ciabattine con un canovaccio per evitare la formazione della crosta e lasciatele lievitare fino al raddoppio del volume iniziale. Ponete sul fondo del forno una pirofila con 5-6 cubetti di ghiaccio per creare vapore e cuocete a 220 ° C per 20 minuti circa. Sfornate, fate raffreddare e servite.

C

D

Pane a pasta dura

Il pane a pasta dura, diffuso in tutta la Penisola, ma particolarmente nel Nord – a Pavia, Mantova e Ferrara – e in Sardegna – come il suo pane *coccoi* – presenta una crosta croccante e una mollica compatta, con un'alveolatura molto fitta. Per la poca presenza di acqua nell'impasto, si conserva a lungo

Ingredienti
per 10-12 persone

per la biga
500 g di farina 1 macinata a pietra
225 g di acqua
100 g di lievito madre
(o 5 g di lievito compresso)

per l'impasto
500 g di farina 1 macinata a pietra
225 g di acqua
200 g di lievito madre
(o 15 g di lievito compresso)
15 g di malto (o miele)
20 g di sale
100 g di olio extravergine di oliva
(o 100 g di strutto)

Preparazione

1 Per la biga: impastate la farina con l'acqua e il lievito, fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Lasciate lievitare, coperto con la pellicola trasparente, fino al raddoppio del volume iniziale. Per l'impasto: miscelate in una ciotola la farina con la biga, l'acqua, il lievito, il malto, l'olio e il sale. Lavorate fino a ottenere una consistenza soda ed elastica, e lasciate lievitare fino al raddoppio del volume iniziale.

2 Trascorso il tempo necessario, stendete l'impasto con un matterello e fate delle pieghe di rinforzo; quindi stendetelo di nuovo e ripetete l'operazione facendolo riposare tra un giro e

A

l'altro. Dividete l'impasto in parti uguali e formate tanti panetti. Con un matterello stendete ogni panetto in modo da ottenere una striscia di pasta leggermente allungata (**foto A**); arrotolatela su se stessa dal lato corto (**foto B**) e ricavate un filoncino. Fate riposare l'impasto.

3 Stendete di nuovo il filoncino ottenuto, schiacciandolo con il matterello (**foto C**), e ripetete l'operazione arrotolandolo su se stesso. Lasciate lievitare nuovamente l'impasto e, con una lametta, praticate dei tagli sulla superficie (**foto D**). Infornate a 180 °C e fate cuocere in forno statico per circa 30 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e servite.

B

C

D

Pane integrale con miele e noci

Metodo indiretto con lievito madre per questo profumato pane integrale: con l'aggiunta di noci e miele di castagno, diventa un pane ancora più ricco di gusto e benessere

Ingredienti
per 6 persone

100 g di semola di grano duro
150 g di farina tipo 0
250 g di farina integrale
100 g di lievito madre rinfrescata da circa 3 ore
5 cucchiaini di miele di castagno (o di acacia)
140 g di latte
160 g di acqua
50 g di olio extravergine di oliva
70 g di gherigli di noce
9 g di sale

vi servono inoltre
stampo da plum-cake (di circa 30 cm)
farina

A

Preparazione

1 In una ciotola versate il miele sul lievito madre (**foto A**), aggiungete l'acqua e sciogliete il lievito con le mani. Aggiungete anche il latte, mescolando delicatamente. Incorporate gradualmente le farine a pioggia ed amalgamate qualche minuto. Aggiungete in ultimo l'olio ed il sale. Impastate per circa 15 minuti, ripiegando l'impasto su se stesso. Formate una palla e lasciate riposare in luogo coperto e riparato per circa mezz'ora.

2 Capovolgete l'impasto su un piano di lavoro leggermente infarinato, allargatelo delicata

mente e distribuitevi metà quantità di noci, tritate grossolanamente con il coltello (**foto B**). Avvolgete l'impasto, partendo dal suo lato più lungo (**foto C**). Schiacciate il rotolo con i polpastrelli, in modo da far aderire le noci e da ottenere un nuovo rettangolo. Distribuite le noci restanti ed avvolgete di nuovo l'impasto, partendo dal suo lato più corto (**foto D**).

3 Date forma di palla al composto e riponete in una ciotola chiusa, fate riposare in luogo tiepido per circa 1 ora e mezza. Capovolgete di nuovo l'impasto sul piano da lavoro, allargatelo nuovamente e avvolgetelo su se stesso in modo da ottenere un filoncino. Tagliate in tre parti uguali. Stendete ogni parte in modo da ottenere tre cordoncini della stessa lunghezza,

B

C

sigillate l'estremità e formate una treccia proporzionata allo stampo (**foto E**).

4 Ripiegate le estremità e trasferite nello stampo rivestito di carta da forno, ungete la superficie del pane, coprite con pellicola trasparente e fate lievitare fin quando non avrà raggiunto il bordo dello stampo (circa 45 minuti). Cuocete in forno statico preriscaldato a 200 °C per circa 15 minuti, ponendo un pentolino d'acciaio pieno di acqua sulla base del forno. Togliete il pentolino, abbassate la temperatura a 180 °C e proseguite la cottura per altri 30 minuti. Sfornate e trasferite la treccia su una gratella. Fate raffreddare e servite.

D

E

Treccia morbida al latte

Questa treccia, preparata con il metodo diretto, cioè impastando tutti insieme gli ingredienti, è un pane soffice e delicatissimo, adatto ad ogni occasione

Ingredienti
per 4-6 persone

600 g di farina 0
310 g di latte
12 g di lievito di birra
(o 150 g di lievito madre)
20 g di malto (o miele)
30 g di olio extravergine di oliva
10 g di sale
1 uovo (da 60 g)

vi servono inoltre
2 tuorli
semi di papavero
latte
farina
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 Setacciate la farina e fate la classica fontana. Mettete al centro il lievito (sia che si tratti del lievito madre, sia del lievito di birra), sciolto nel latte tiepido (22-23 °C). Unite l'uovo, il malto e mescolate, amalgamando gli ingredienti. Aggiungete successivamente il sale e l'olio e continuate a impastare, fino a ottenere un composto uniforme ed elastico. Fate lievitare in un luogo tiepido in una ciotola capiente, unta di olio, fino al raddoppio del volume.

2 Rovesciate l'impasto lievitato sulla tavola infarinata, dividetelo in tre parti uguali, formate dei bastoncini lunghi di uguale misura e stendeteli

dando loro una forma più sottile alle estremità, in modo che la treccia assuma una forma più gonfia nella parte centrale. Realizzate la treccia (**foto A** e **B**) e chiudete le estremità. Trasferitela su una teglia, rivestita con carta da forno, spennellate la superficie con i tuorli diluiti con 3 cucchiaini di latte (**foto C**), spolverizzate con i semi di papavero e lasciate lievitare ancora. Fate cuocere in forno caldo statico a 180 °C per 40 minuti circa. Sfornate, lasciate intiepidire e servite.

Treccia a canestro

1 Raccogliete in una ciotola **1 kg di semola di grano duro**, **35 g di lievito compresso**, **90 g di burro**, **20 g di sale**, **60 g di miele di arancio**, **670 g di latte**, **la scorza grattugiata di 2 arance**, mescolate e lavorate bene. Formate una palla e copritela con un foglio trasparente.

2 Fate lievitare fino al raddoppio del volume. Impastare e con un tarocco dividete l'impasto in parti uguali. Fate dei filoncini e intrecciateli. Trasferite la treccia su una teglia, rivestita con carta da forno e spennellate con una emulsione di **70 g di acqua**, **70 g di olio extravergine di oliva** e **2 g di sale**. Infornate a 220 °C e cuocete per 15 minuti. Riducete a 180 °C e cuocete per 45 minuti. Sfornate e servite.

A

B

C

Grissini al pecorino

I grissini, preparazione friabile e croccante originaria del Piemonte, sono qui declinati con l'impasto al pecorino, adatti a spuntini e a picnic all'aperto. Perfetti se consumati insieme alle fave

Ingredienti
per circa 22 grissini

600 g di farina 1
60 g di pecorino stagionato
320 g di acqua
150 g di lievito madre
(o 15 g di lievito di birra)
80 g di olio extravergine di oliva
10 g di sale

vi serve inoltre
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 Setacciate la farina e miscelatela in una ciotola con il pecorino grattugiato. Sciogliete il lievito con l'acqua, unitelo alla farina e mescolate con un cucchiaio; successivamente aggiungete il sale e l'olio e continuate a lavorare, fino a ottenere un impasto elastico e omogeneo.

2 Fate lievitare in un contenitore unto di olio, fino al raddoppio del suo volume. A questo punto, stendete l'impasto con le mani allo spessore di 1 cm, tagliate con una rotella e ricavate delle strisce larghe 1 cm (**foto A**). Attorcigliate le strisce (**foto B** e **C**) e ponetele sull'apposita placca o su una teglia rettangolare, rivestita con carta da forno (**foto D**); fate lievitare ancora per 15 minuti circa e poi cuocete in forno caldo a 200 °C per 15 minuti; abbassate la temperatura a 170 °C e lasciate cuocere per altri 20 minuti. Spegnete e fate raffreddare in forno. Servite.

A

B

C

D

I REGIONALI

Viaggio tra (alcuni) pani tipici che sono prodotti agroalimentari tradizionali e di origine protetta

Pane di segale

Trentino Alto Adige

Ingredienti
per 8-10 persone

700 g di farina
300 g di farina di segale
(più altra per spolverizzare)
700 g di acqua
40 g di lievito di birra
25 g di sale
semi di finocchio

Preparazione

1 Sciogliete il lievito di birra in acqua (a circa 35 °C) e aggiungete alle farine miscelate. Quando l'impasto inizierà ad essere legato, aggiungete il sale ed i semi di finocchio. Lasciate riposare l'impasto fino a quando non inizierà a rilassarsi e ad aumentare il volume.

2 Dividete in pezzature a vostra scelta e spolverizzate con della farina di segale. Lasciate lievitare coperte e al caldo fino al raddoppio del volume. Infornate a 200 °C in forno ventilato (220 °C se statico) per circa 45 minuti. Fate intiepidire e servite.

Coppie tipo ferrarese

Emilia Romagna

Ingredienti
per 10 coppie

1 kg di farina 0
350 g di acqua
60 g di strutto
40 g di olio extravergine di oliva
30 g di lievito di birra
30 g di sale

Preparazione

1 Scaldate l'acqua a circa 30 °C e scioglietevi il lievito. Mescolate il sale con la farina, uniteli al lievito e impastate. A metà impasto aggiungete lo strutto, fate assorbire e unite l'olio. Quando l'impasto è omogeneo ed elastico, dategli forma di palla e lasciate riposare per 40 minuti.

2 Dividete l'impasto in parti di 150 g, formate dei cilindri e schiacciateli creando delle strisce spesse 2 cm e larghe 5. Arrotolatele formando dei filoncini a spirale. Incrociate due filoncini alla volta e uniteli con una pressione nel punto di incontro. Coprite e fate lievitare finché non saranno raddoppiati di volume. Cuocete in forno preriscaldato a 200 °C per 45 minuti. Sfornate, intiepidite e servite.

Piadina

Emilia Romagna

Ingredienti
per 4-6 persone

500 g di farina
75 g di strutto
bicarbonato
sale

Preparazione

1 Impastate la farina con lo strutto, un pizzico di sale, un pizzico di bicarbonato e un quantitativo di acqua sufficiente ad ottenere un impasto compatto e sufficientemente sodo. Fate riposare per circa 1 ora.

2 Stendete l'impasto formando dei cerchi dello spessore di 1/2 cm e del diametro di 20 cm. Cuocete le piadine su una padella di ferro a fuoco vivace per pochi minuti per lato, punzecchiando la superficie con i rebbi di una forchetta. Con una spatola o un coltello a lama larga rigirate frequentemente la piadina. Ripetete l'operazione con gli altri dischi. Farcite a piacere e servite immediatamente.

Pane tipo toscano

Toscana

Ingredienti
per 8-10 persone

per la biga
200 g di farina 0
100 g di acqua
8 g di lievito di birra
zucchero

per l'impasto
360 g di biga
1,2 kg di farina 0
775 g di acqua

Preparazione

1 Per la biga: impastate la farina con l'acqua, un pizzico di zucchero e il lievito, fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo. Lasciate lievitare, coperto con la pellicola trasparente, fino al raddoppio del volume iniziale. Per l'impasto: mettete in una ciotola la farina con la biga e l'acqua e lavorate fino a ottenere una consistenza soda ed elastica.

2 Date all'impasto la forma di un filone, adagiatelo su una teglia rivestita con la carta da forno, e fate lievitare ancora. Fate cuocere a 230 °C per 15 minuti; quindi riducete la temperatura a 180 °C e proseguite la cottura per altri 45 minuti. Sfornate e servite.

Pane tipo Genzano

Lazio

Ingredienti
per 8-10 persone

500 g di farina 0
450 g di biga (ricetta base pag. 242)
450 g di acqua
10 g di lievito di birra
20 g di sale
cruschello

Preparazione

1 Scaldate l'acqua alla temperatura di circa 30 °C e fate sciogliere il lievito al suo interno. Fate ammorbidire nell'acqua anche la biga. Aggiungete la farina e impastate il tutto. Infine aggiungete il sale. Lavorate per ottenere un impasto liscio, elastico e omogeneo, poi dategli forma di palla e lasciatelo riposare per circa 30 minuti.

2 Trascorso il tempo, dividete l'impasto in due parti e modellate ognuna in forma rotonda. Cospargete le forme con abbondante cruschello e lasciate lievitare finché non saranno raddoppiate di volume. Eliminate il cruschello in eccesso dalle forme e infornate a 220 °C per 40-45 minuti. Sfornate, fate raffreddare e servite.

Pane di patate

Abruzzo

Ingredienti
per 6-8 persone

500 g di manitoba
300 g di farina 0
400 ml di acqua
200 g di patate
1 cucchiaino di zucchero
1 panetto di di lievito di birra
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Sciogliete il lievito di birra con lo zucchero e con poca acqua tiepida. In una ciotola versate la manitoba e unite il lievito e 2 cucchiai di olio. Impastate e unite il sale sciolto in poca acqua. Impastate per 10 minuti circa fino ad ottenere un impasto elastico, e lasciate riposare tutta la notte in luogo caldo ed asciutto.

2 Il giorno dopo, lessate le patate, sbucciatele e scioglietele in 2 cucchiai di acqua tiepida. Mescolate bene con la farina 0 e unite all'impasto di manitoba. Lavorate per circa 20 minuti e fate riposare per 3 ore. Stendete e piegate l'impasto 3 volte, dategli forma di pane e fate tre tagli sopra. Cuocete in forno a 200 °C per 1 ora circa. Sfornate e servite.

Pane tipo Matera

Basilicata

Ingredienti
per 6-8 persone

600 g di semola rimacinata di grano duro
400 g di acqua
150 g di lievito madre
(o 12 g di lievito di birra)
10 g di sale
farina (per spolverizzare)

Preparazione

1 Setacciate la farina, sciogliete il lievito in acqua tiepida e impastate per qualche minuto. Incorporate il sale e continuate a lavorare fino ad ottenere un impasto elastico e omogeneo. Fate lievitare in una ciotola per circa 2 ore a temperatura ambiente.

2 Rovesciate l'impasto lievitato sulla spianatoia e lavoratelo nuovamente, tirando e piegando, aggiungendo un po' di farina se necessario. Dopo aver fatto riposare l'impasto per circa 1 ora, procedete dando al pane la forma tipica con i tre tagli centrali.

3 Trasferite l'impasto su una teglia infarinata e cuocete in forno statico preriscaldato a 220 °C per 15 minuti; proseguite la cottura per 45 minuti a 180 °C. Sfornate.

Pane tipo Altamura

Puglia

Ingredienti
per 8-10 persone

900 g di semola rimacinata di grano duro
(più semola per la spianatoia)
600 g di acqua
220 g di lievito madre
(o 12 g di lievito di birra)
15 g di sale
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 Sciogliete il lievito in acqua tiepida, unite la farina setacciata e impastate per qualche minuto; aggiungete il sale e lavorate fino ad ottenere un impasto elastico e omogeneo. Mettete il pane in una ciotola unta d'olio, copritelo con un canovaccio e fatelo lievitare a temperatura ambiente per 2 ore circa.

2 Rovesciate il pane sulla spianatoia, formate tre pezzature tonde e lasciatele riposare per 30 minuti. Date la forma al pane e trasferitelo su una teglia infarinata facendolo riposare un quarto d'ora. Cuocete in forno preriscaldato a 220 °C per 15 minuti, quindi riducete la temperatura a 180 °C e proseguite la cottura per altri 45 minuti. Sfornate.

Pane Carasau

Sardegna

Ingredienti
per 10-12 persone

600 g di semola rimacinata di grano duro
360 g di acqua
150 g di lievito madre
(o 12 g di lievito compresso)
12 g di sale

Preparazione

1 Miscelate in una ciotola la semola con l'acqua e il lievito, unite il sale e lavorate fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo; dividetelo con un tarocco in parti uguali e formate delle palline del peso di 150 g. Ponetele su una teglia rivestita con la carta da forno, copritele con un telo, e lasciate lievitare fino al raddoppio del volume.

2 Stendete le palline con un matterello allo spessore di 2-3 mm e ricavate tante sfoglie di circa 35 cm di diametro. Infornate una sfoglia alla volta e fate cuocere, alla massima temperatura, su una pietra refrattaria (o su una teglia rovesciata posta sulla base del forno). Quando il pane inizierà a gonfiarsi, levatelo dal forno e tagliatelo a metà per l'altezza con un coltello. Rimettete i dischi di pasta ottenuti in forno e fateli essiccare per renderli croccanti. Procedete in questo modo fino a esaurire l'impasto.

Mafalde palermitane

Sicilia

Ingredienti
per 8-10 persone

1 kg di semola rimacinata di grano duro
650 g di acqua
250 g di lievito madre
(o 25 g di lievito compresso)
20 g di sale

vi servono inoltre
1 uovo
semi di sesamo

Preparazione

1 Mettete in una ciotola la semola, il lievito, l'acqua e il sale e lavorate per qualche minuto fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Lasciate lievitare, coperto con la pellicola trasparente, fino al raddoppio del volume iniziale. Dividete con un tarocco l'impasto in parti uguali e ricavate dei filoncini. Con ogni filoncino formate una serpentina; quindi sollevate l'ultimo tratto e adagiatelo sulla serpentina stessa, fissandone l'estremità libera.

2 Spennellate la superficie dell'impasto con l'uovo, spolverizzate con i semi di sesamo e fate lievitare per altri 15 minuti. Infornate a 200 °C per 10 minuti, quindi riducete la temperatura e fate cuocere a 180 °C per altri 30 minuti. Sfornate e fate raffreddare.

NON SOLO... MANI IN PASTA!

IMPASTATRICI, ROBOT E MINIELETTRODOMESTICI, PER IMPASTARE CON ENERGIA PANI E SFIZIOSITÀ FATTI IN CASA

"Vento di Casa", dal design di Andreas Seegatz / Stars_Milano è un frullatore smart che impasta, macina, prepara smoothies e vellutate. Di **Bugatti**

"Assistent", è il perfetto assistente per creare le tue storie in cucina. In 8 brillanti colori, ha tanti accessori per realizzare vari tipi di impasti. Di **Electrolux**

Planetaria impastatrice di un rosso brillante e con bowl in acciaio inox, ha 6 diverse velocità. Di **Brandani**

"Mum4", la macchina da cucina bianca con ciotola in acciaio inox, coperchio antischizzo, gancio per impasti duri, frusta per impasti morbidi e ampia gamma di accessori. Di **Bosch**

Macchina per il pane "Premium plus", dal design ergonomico, con easy view frontale e display inclinato. Include lame pieghevoli per pagnotte perfette! Di **Morphy Richards**

"La paneria" è un pratico prodotto che permette di pesare, impastare e infornare in un solo recipiente. In un unico utensile l'intero processo del pane. Di **Lékué**

"Cooking chef", un alleato prezioso in cucina: impasta, mescola, frulla, grattugia e cuoce. Di **Kenwood**

Macchina per il pane per impastare, far lievitare e cuocere in 3 diverse temperature e diverse quantità da realizzare. Di **D-mail**

Il robot "RB75", con capacità del contenitore di 1,5 l, lame in acciaio inox, doppio switch di sicurezza, è un alleato prezioso in cucina. Di **Girmi**

Macchina del pane con funzione di cottura veloce (55 minuti per una ricetta base) ha 12 programmi diversi, cestello antiaderente e oblò per visionare la cottura. Di **Russell Hobbs**

Gli aromatici
pani e panini ai semi e alle spezie

- Bocconcini al rosmarino
- Bocconcini con scorzette di arancia
- Chiocciole di pane alla ricotta
- Ciambella verde
- Cornetti di pane all'infuso di lavanda
- Cuore di pane al muesli
- Nodi di pane all'infuso di tè alla menta
- Pan brioche al succo di melagrana
- Pan brioche alle mele
- Pan di zucca
- Pane ai 6 cereali
- Pane al pomodoro
- Pane con tutto il grano
- Pane in cassetta ai semi di girasole
- Panini arrotolati ai broccoli
- Pannocchie alla chia
- Papiri alla cannella
- Sfilatini al formaggio
- Soffi di pane al concentrato di pomodoro
- Soffi di pane al grana
- Soffi di pane al lime e aglio
- Soffi di pane al tè verde
- Treccine di pane alla liquirizia
- Triangoli alle carote
- Tricolore

Bocconcini al rosmarino

Ingredienti
per 4-6 persone

1 kg di farina 0
150 g di strutto
15 g di lievito di birra
20 g di sale
qualche rametto di rosmarino
sale grosso di Cervia

vi servono inoltre
olio extravergine di oliva
strutto

Preparazione

1 Sciogliete il lievito in un goccio di acqua tiepida; raccogliete la farina in una planetaria, unite il lievito sciolto e iniziate ad amalgamare. Aggiungete lo strutto e il sale. Impastate energicamente unendo a filo l'acqua necessaria a ottenere un composto omogeneo (vi serviranno circa 500 ml di acqua). Fate lievitare l'impasto in una ciotola, leggermente unta e coperta con la pellicola trasparente, fino al raddoppio del volume iniziale.

2 Trascorso il tempo, stendete l'impasto a uno spessore di 1/2 cm. Ungetelo con lo strutto e spolverizzate con il rosmarino tritato e un pizzico di sale grosso. Arrotolatelo e ricavate tanti cilindri (spessi circa 2-3 cm). Disponeteli su una teglia, leggermente unta, e schiacciateli con il palmo della mano. Coprite con la pellicola trasparente e lasciate lievitare in un luogo caldo fino a triplicare il volume. Infornate a 180 °C e cuocete per 15 minuti. Sfornate e servite.

Mousse di mortadella

Accompagnate questi bocconcini con una mousse di mortadella: passate **100 g di ricotta** al setaccio, raccogliendola in una ciotola. In un mixer mettete **200 g di mortadella** e frullate fino a ridurla in crema. Unitela alla ricotta, con **100 g di mascarpone**. Amalgamate e conservate in frigorifero fino al momento di servire.

Bocconcini con scorzette di arancia

Ingredienti
per 4-6 persone

500 g di farina (220 W)
260 ml di acqua
10 g di lievito di birra
50 g di olio extravergine di oliva (leggero)
11 g di sale
2 arance

vi serve inoltre
farina

Preparazione

1 Sciacquate accuratamente le arance e ricavatene la scorza, facendo attenzione a non prelevare anche la parte bianca. Mettete in infusione la scorza nell'olio scaldato leggermente: in questo modo si potenzierà l'aroma di arancia.

2 Fate la classica fontana con la farina e unite gradualmente al centro il lievito, sbriciolato nell'acqua fresca; iniziate a impastare, quindi incorporate lentamente l'olio con le scorze di arancia e infine il sale. Amalgamate bene fino a ottenere un impasto liscio, asciutto e elastico. Spolverizzate l'impasto con un po' di farina, coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 40 minuti.

3 Stendete leggermente l'impasto e ricavate tanti quadrotti da circa 30 g l'uno. Smussate leggermente gli angoli e trasferiteli in una teglia, rivestita con carta da forno; spolverizzate con un po' di farina, coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 15 minuti. Infornate a 170 °C e fate cuocere per circa 15 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e servite.

I consigli dello chef

Volete stupire i vostri ospiti? Accompagnate questi gustosissimi panini con una cruditè di scampi.

Chiocciole di pane alla ricotta

Ingredienti
per 4-6 persone

500 g di farina (220 W)
250 ml di latte
10 g di lievito di birra
100 g di ricotta al forno ben asciutta
50 g di olio di semi
12 g di sale

Preparazione

1 Disponete la farina a fontana e unite al centro il latte freddo con il lievito di birra sbriciolato; iniziate a impastare e, appena la farina avrà assorbito il latte, aggiungete la ricotta sbriciolata, l'olio e infine il sale. Amalgamate accuratamente fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo. Formate una palla, avvolgete con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 40 minuti.

2 Trascorso il tempo di riposo, tagliate l'impasto ottenuto a filoncini (del diametro di circa 1 cm); arrotolate i filoncini su se stessi e realizzate tante chiocciole. Lasciate lievitare fino al raddoppio del volume, quindi infornate a 180 °C con forno ventilato e fate cuocere per circa 12 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, lasciate raffreddare e servite.

Variante mammolese

Potete sostituire la ricotta al forno di questa ricetta grattugiando nell'impasto la prelibata ricotta affumicata di Mammola. A base di latte di capra, è uno dei pat, prodotti agroalimentari del territorio, della provincia di Reggio Calabria. Ha origini antiche: i pastori usavano affumicare le ricotte fresche per conservarle prima della vendita nei mercati. Utilizzata a fettine negli antipasti tipici calabresi o grattugiata sulle paste caserecce quando è più dura, è così importante per il territorio da essere protagonista di due feste culinarie all'anno.

Ciambella verde

Ingredienti
per 6-8 persone

per la clorofilla di spinaci
400 g di spinaci
400 g di acqua fredda

per l'impasto
550 g di farina 1 macinata a pietra
3 cucchiai di clorofilla
190 g di lievito madre
(o 15 g di lievito compresso)
300 g di acqua
3 g di semi di basilico
10 g di sale

per il ripieno
100 g di capocollo o pancetta
150 g di pecorino
30 g di pinoli
foglie di basilico

Preparazione

1 Preparate la clorofilla: frullate gli spinaci con l'acqua fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo. Versate il composto ottenuto in un telo di cotone e filtratelo, in una ciotola, in modo da far fuoriuscire tutta l'acqua in eccesso (**foto A**). Trasferite il liquido in un pentolino, e scaldatelo sul fuoco fino a quando non affiorerà la clorofilla; raccoglietela con una schiumarola (**foto B**), e ponetela su un telo di cotone adagiato su tanti cubetti di ghiaccio (per mantenerne il colore brillante).

2 Per l'impasto: mettete in una ciotola la farina, il lievito, la clorofilla, l'acqua, i semi di basilico e il sale, e lavorate fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo; lasciate lievitare, coperto con la pellicola trasparente, fino al raddoppio del volume. Rovesciate l'impasto sulla spianatoia, stendetelo a rettangolo con un matterello, dividetelo in 2 parti uguali, e distribuite su ogni parte le foglie di basilico, precedentemente lavate, i pinoli, il pecorino e il capocollo tagliati a fettine sottili.

3 Richiudete ogni striscia di pasta (**foto C**) e formate 2 filoncini; intrecciateli tra loro, chiudeteli a ciambella (**foto D**) e fate lievitare fino al raddoppio del volume. Infornate a 180 °C e fate cuocere per 45-50 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e servite.

Ciambella verde

A

B

C

D

Cornetti di pane all'infuso di lavanda

Ingredienti
per 4-6 persone

500 g di farina (220 W)
550 ml di infuso di lavanda
10 g di lievito di birra
50 g di burro a pomata
11 g di sale

vi servono inoltre
farina
fiori di lavanda

Preparazione

1 Preparate un infuso di lavanda utilizzando le bustine oppure la lavanda secca da erboristeria: dovrete ottenere un infuso ben aromatico e freddo. Il consiglio è di abbondare con la lavanda per ottenere un risultato incredibilmente profumato.

2 Fate la classica fontana con la farina e unite al centro il lievito sbriciolato; versate lentamente l'infuso e impastate. Incorporate il burro a pomata e qualche fiore di lavanda, scolato dall'infuso; unite il sale e amalgamate ancora fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo. Formate una palla, spolverizzate con un po' di farina, avvolgete con pellicola trasparente e fate riposare a temperatura ambiente per circa 40 minuti.

3 Trascorso il tempo di riposo, stendete delicatamente l'impasto con un matterello, senza schiacciarlo, fino a ottenere una sfoglia spessa circa 7 mm. Ricavate tanti triangoli con la base più piccola degli altri due lati, uguali tra di loro. Lasciateli riposare per circa 15 minuti.

4 Partendo dalla base, arrotolate i triangoli fino a ottenere tanti croissant; coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 40 minuti. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 15 minuti. Levate e servite.

Cuore di pane al muesli

Ingredienti
per 4 persone

320 g di farina 1
(più altra per la spianatoia)
80 g di farina integrale
320 g di acqua
120 g di lievito madre
3 g di malto di orzo
60 g di muesli zuccherato
45 g di carote grattugiate
45 g di mele a cubetti
8 g di sale
1 uovo
fiocchi di avena
mandorle sbucciate macinate grossolanamente

Preparazione

1 Miscelate le farine, l'acqua, il malto e il lievito madre. Al termine, unite il sale e impastate bene. Incorporate delicatamente il muesli, le carote e i cubetti di mela e amalgamate. Mettete l'impasto a riposare in una ciotola capiente coperta per 60-70 minuti. Sbattete molto bene l'uovo. Distribuite su carta da forno una parte di fiocchi di avena e due di mandorle, e miscelate.

2 Trascorso il tempo di riposo, rovesciate l'impasto su un piano di lavoro infarinato e dividetelo in due parti di uguale peso. Modellate ciascun pezzo a forma di goccia e passatele completamente nell'uovo: prendetele delicatamente e poggiatele sulla miscela di avena e mandorle. Fatele aderire tra di loro, dandogli la forma di un cuore.

3 Mettete il cuore su una teglia, rivestita con carta da forno, lasciate lievitare fino al raddoppio del volume, spennellate nuovamente la superficie con l'uovo e ricoprite uniformemente con la miscela di mandorle e avena. Fate una leggera pressione con le mani per farla aderire bene sulla superficie e spennellate nuovamente con l'uovo per proteggerla da una colorazione eccessiva.

4 Infornate a 220 °C, spruzzando dell'acqua con un vaporizzatore per pochi secondi, e fate cuocere per 15 minuti. Abbassate la temperatura a 180 °C e fate cuocere per 45 minuti. Sfornate e fate raffreddare su una gratella. Servite.

Nodi di pane all'infuso di tè alla menta

Ingredienti
per 4 persone

550 g di farina (220 W)
1 l di acqua
1 ciuffo di menta piperita
10 g di lievito di birra
50 g di burro a pomata
10 g di sale
6 bustine di tè alla menta

Preparazione

1 Portate a bollore l'acqua, mettete le bustine di tè e lasciate in infusione con qualche foglia di menta piperita per 5-10 minuti. Disponete la farina a fontana, unite il lievito sbriciolato e iniziate a impastare versando a filo il tè alla menta. Appena la farina avrà iniziato ad assorbire il liquido, aggiungete il burro a pomata e infine il sale. Amalgamate fino a ottenere un impasto morbido, liscio ed elastico. Formate una palla, coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 40 minuti.

2 Trascorso il tempo di riposo, stendete l'impasto con le mani a uno spessore di circa 4 cm; ricavate tante strisce larghe circa 2 cm e annodatele su se stesse fino a ottenere i nodi. Lasciate riposare per circa 30 minuti. Disponete su una teglia, rivestita con carta da forno, e infornate a 180 °C (con forno ventilato) per circa 20 minuti. Levate, guarnite con qualche foglia di menta e lasciate raffreddare.

I consigli dello chef

Per ottenere un perfetto burro "a pomata", prendete il burro dal frigorifero e tagliatelo a fette sottili; stendetele su un tagliere (non in legno) e, utilizzando un tarocco, muovete la spatola come se applicaste lo stucco a una parete! Proseguite fino a quando il burro sarà diventato cremoso ma non sciolto.

Pan brioche al succo di melagrana

Ingredienti
per 8-10 persone

1 kg di farina (220 W)
100 g di zucchero
400 g di uova
50 g di burro a pomata
40 g di lievito di birra
20 g di sale
1 melagrana
il succo di 1 melagrana

Preparazione

1 Mescolate la farina con il lievito di birra, aggiungete gradualmente le uova e lo zucchero, e amalgamate; versate il succo di melagrana (il liquido non deve superare i 200 g), unite il sale, il burro a pomata e alcuni chicchi di melagrana, e proseguite a impastare fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Formate una palla, avvolgete con pellicola trasparente e fate riposare per 40 minuti.

2 Trascorso il tempo, dividete l'impasto in panetti da circa 40 g l'uno e formate delle palle perfettamente lisce. Schiacciatele leggermente, trasferitele in una teglia, coprite con pellicola trasparente e fate lievitare per altri 40 minuti. Infornate i panini a 170 °C e fate cuocere per 20 minuti. Quando saranno gonfi e leggermente scuri, levate e servite.

Semi rosso passione

Il melograno (*Punica granatum*), una pianta della famiglia delle *Punicaceae*, ritenuta originaria dell'Asia sud – occidentale, è stato coltivata nelle regioni caucasiche da tempo immemorabile. Il nome "melograno" deriva dal latino *malum* ("mela") e *granatum* ("con semi"). Il frutto, la melagrana, è una bacca di consistenza molto robusta, con buccia dura, forma rotonda o leggermente allungata, ricca di vitamine, acido ellagico e flavonoidi. I semi, di un rosso vivo, sono spesso consumati direttamente, ma la parte commestibile è la polpa che aderisce e circonda il seme, quindi, per poter inghiottire la polpa, occorre inghiottire anche il seme, legnoso. Per questo il maggior consumo si ha sotto forma di succo.

Pan brioche
alle mele

Ingredienti
per 6-8 persone

1 kg di farina (220 W)
100 g di zucchero
25 g di lievito di birra
50 g di burro a pomata
20 g di sale
2 mele
6 uova
1 pizzico di cannella in polvere (a piacere)

Preparazione

1 Sciacquate le mele, eliminate il torsolo, tagliatele a spicchi grossolani e centrifugatele, così da ottenere un succo chiaro e fresco. Fate la classica fontana con la farina, unite al centro il lievito sbriciolato e mescolate; aggiungete il centrifugato e lo zucchero, e, quando il tutto sarà ben assorbito, incorporate le uova, uno alla volta.

2 Aggiungete il burro a pomata, a piacere un pizzico di cannella e infine il sale. Impastate bene fino a ottenere un composto liscio, asciutto ed elastico. Formate un panetto, coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 40 minuti. Trascorso il tempo, stendete delicatamente l'impasto a uno spessore di circa 3 cm e, con un coppapasta tondo del diametro di circa 6 cm, ricavate tanti dischetti.

3 Trasferite i dischetti in una teglia, rivestita con carta da forno, coprite con pellicola trasparente e fate riposare per altri 40 minuti. Infornate a 180 °C con forno statico e fate cuocere per circa 20 minuti (girate di frequente la teglia per non farli scurire troppo). Levate e lasciate raffreddare. Servite.

Pan di zucca

Ingredienti
per 6-8 persone

per la biga
250 g di farina 1 macinata a pietra
165 g di acqua
50 g di lievito madre
(o 1 g di lievito compresso)

per l'impasto
1 kg di semola rimacinata di grano duro
640 g di polpa di zucca
2 bustine di zafferano
20 g di miele millefiori
100 g di burro
100 g di semi di zucca
22 g di sale
pistilli di zafferano

vi servono inoltre
1 tuorlo
1 cucchiaino di latte

Preparazione

1 Per la biga: impastate la farina con l'acqua e il lievito, lavorate fino a ottenere una consistenza soda ed elastica, e lasciate lievitare, coperta con la pellicola trasparente, per 12 ore. Per l'impasto: ponete la zucca su una teglia rivestita con la carta da forno, infornate a 180 °C e fate cuocere per 30 minuti.

2 Levate, lasciate raffreddare, unite le bustine di zafferano e frullate il tutto fino a ottenere una consistenza cremosa e omogenea. Mettete in una ciotola la semola, la biga, il frullato di zucca, i pistilli di zafferano, il burro, il miele e il sale, e amalgamate bene; quindi unite i semi di zucca e lavorate fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.

3 Ponete l'impasto su una teglia rivestita con la carta da forno, praticate dei tagli sulla superficie, spennellate con il tuorlo stemperato con il latte, e lasciate lievitare, coperto con un canovaccio, fino al raddoppio del volume iniziale. Trascorso il tempo di lievitazione, infornate a 180 °C e fate cuocere per 10-15 minuti, quindi riducete la temperatura e proseguite la cottura per altri 45 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e servite.

Pane
ai 6 cereali

Ingredienti
per 6 persone

per il poolish
200 g di farina 1 macinata a pietra
200 g di acqua
100 g di lievito madre
(o 2 g di lievito compresso)

per l'impasto
200 g di farina di farro
200 g di semola rimacinata di grano duro
150 g di farina di segale
100 g di farina d'orzo
100 g di farina di miglio
400 g di acqua
20 g di sale

vi servono inoltre
1 tuorlo
2 cucchiaini di latte
mais a grana grossa o farro spezzato

Preparazione

1 Per il poolish: sciogliete il lievito nell'acqua, aggiungete la farina e impastate fino a ottenere un composto liquido e privo di grumi. Coprite con la pellicola trasparente e lasciate lievitare per circa 3 ore a una temperatura di 28 °C.

2 Per l'impasto: miscelate le farine, unite gli ingredienti insieme al poolish, aggiungete il sale sciolto in acqua e lavorate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Fate lievitare in una ciotola, coperta con un canovaccio, fino al raddoppio del volume iniziale. Rovesciate l'impasto sul tavolo da lavoro, date al panetto la forma di una ciambella e lasciate lievitare nuovamente fino a che non raddoppia di volume.

3 Spennellate la superficie dell'impasto con il tuorlo diluito nel latte, spolverizzate con il farro spezzato e cuocete in forno statico preriscaldato a 250 °C per 15 minuti circa; quindi riducete la temperatura a 180 °C e proseguite la cottura per circa 1 ora. Sfornate, fate intiepidire e servite.

Pane al pomodoro

Ingredienti
per 4-6 persone

per l'impasto
660 g di farina 1 macinata a pietra
450 g di passata di pomodoro
300 g di lievito madre
(o 20 g di lievito compresso)
20 g di miele
15 g di sale
1 cucchiaio di origano

per il ripieno
100 g di pomodori secchi
100 g di tonno sott'olio
foglie di basilico

vi serve inoltre
1 stampo da plum-cake

Preparazione

1 Mettete in una ciotola la farina, la passata di pomodoro (**foto A**), il lievito, l'origano, il miele e il sale, e lavorate fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo; lasciate lievitare, coperto con la pellicola trasparente, fino al raddoppio del volume iniziale. Nel frattempo, lavate e asciugate i pomodori secchi, farciteli con una foglia di basilico e il tonno, precedentemente sgocciolato (**foto B**), richiudeteli a libro e tenete da parte.

2 Riprendete l'impasto lievitato, dividetelo con un tarocco in due parti uguali, e sistematene una parte in uno stampo da plum-cake o da pane in cassetta. Distribuite in modo uniforme i pomodori ripieni sulla superficie dell'impasto (**foto C**), quindi richiudete con la pasta restante (**foto D**), e lasciate lievitare fino al raddoppio del volume. Infornate a 180 °C e fate cuocere per 45-50 minuti; sfornate, sformate, fate raffreddare su una gratella e servite.

Pane al pomodoro

C

D

Pane
con tutto il grano

Ingredienti
per 8-10 persone

1 kg di farina integrale
570 g di acqua
300 g di lievito madre
(o 25 g di lievito di birra)
50 g di olio extravergine di oliva
20 g di miele di castagno
60 g di semi di sesamo
20 g di sale

vi servono inoltre
1 albume
farina
semi di zucca
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 In un padellino tostate i semi di sesamo e fateli raffreddare. Raccogliete la farina in una ciotola, aggiungete i semi, il miele, l'acqua, il lievito madre e iniziate a impastare. Successivamente, unite l'olio e il sale e lavorate, in modo da ottenere un impasto piuttosto morbido e omogeneo.

2 Se utilizzate il lievito di birra, scioglietelo nell'acqua tiepida (22-23 °C), unitelo alla farina, mescolate e aggiungete gli altri ingredienti, tenendo per ultimi l'olio e il sale. Fate lievitare l'impasto ottenuto fino al raddoppio del volume in un recipiente unto di olio e coperto con un foglio di pellicola trasparente.

3 Trascorso il tempo, rovesciate l'impasto su un tagliere infarinato e dividetelo in 4 parti uguali. Formate delle pagnotte tonde, distribuite alcuni semi di zucca sulla superficie e schiacciatele con i polpastrelli dando loro una forma tonda alta 1 cm. Fate al centro un buco con le mani, in modo da dare la forma di una ciambella. Fate lievitare, fino a che non avranno raddoppiato il loro volume in un luogo tiepido.

4 Spennellate con l'albume, facendo attenzione a non smontare la lievitazione, e distribuite sulla superficie altri semi di zucca. Fate cuocere in forno statico preriscaldato a 200 °C per 10 minuti e proseguite la cottura a 180 °C per 30 minuti. Sfornate, fate raffreddare e servite.

Pane in cassetta ai semi di girasole

Ingredienti
per 6 persone

1 kg di farina (220 W)
15 g di lievito di birra
50 g di burro a pomata
150 g di semi di girasole macinati
150 g di semi di zucca macinati
22 g di sale
550 ml di acqua

vi servono inoltre
1 o 2 stampi da plum-cake
150 g di semi di girasole e di zucca interi
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 Sciogliete il lievito in acqua fredda. Disponete la farina a fontana, aggiungete i semi macinati, miscelate e versate lentamente l'acqua con il lievito; iniziate a impastare, incorporate il burro a pomata e infine il sale, e amalgamate ancora fino a ottenere un impasto omogeneo.

2 Lasciate riposare per alcune ore, formate una palla, avvolgete con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 40 minuti; trascorso il tempo di riposo, stendete l'impasto e formate un filone. Ungete con un filo di olio lo stampo da plum-cake e cospargete con il mix di semi interi.

3 Adagiate l'impasto nello stampo: il filone non dovrà occupare più della metà del volume del contenitore (probabilmente avrete bisogno di due stampi). Chiudete parzialmente lo stampo con il suo coperchio: dovrete lasciare aperto uno spazio di qualche cm per controllare la lievitazione dell'impasto.

4 Lasciate riposare l'impasto per alcune ore, fino a quando l'impasto non arriverà a toccare il suo coperchio. Chiudete e infornate a 200 °C per circa 15 minuti. Sformate il pane e trasferitelo in una teglia, rivestita con carta da forno; infornate nuovamente e proseguite la cottura a 180 °C per circa 40 minuti. Sfornate e servite.

Panini arrotolati ai broccoli

Ingredienti
per 8-10 persone

1 kg di farina (220 W)
120 g di broccoli
25 g di lievito di birra
50 g di olio extravergine di oliva
20 g di sale
500 ml di acqua

Preparazione

1 Pulite e sciacquate i broccoli, quindi lessateli in abbondante acqua; scolateli al dente e fateli raffreddare in una ciotola con acqua e ghiaccio. Sciogliete il lievito nell'acqua fresca. Fate la classica fontana con la farina, versate l'acqua con il lievito e iniziate a impastare.

2 Aggiungete i broccoli sminuzzati e amalgamate. Unite infine l'olio e il sale, e impastate ancora. Coprite con pellicola trasparente e lasciate lievitare per circa 40 minuti. Stendete delicatamente l'impasto e tagliatelo in tante strisce larghe circa 10 cm e lunghe circa 20.

3 Arrotolate le strisce di impasto, sempre molto delicatamente, e disponete i panini ottenuti in una teglia. Coprite con un foglio di pellicola trasparente e fate riposare per altri 40 minuti. Infornate a 170 °C con forno ventilato per circa 20 minuti. Levate, lasciate raffreddare e servite.

I consigli dello chef

Spolverizzate i panini con una macinata di noce moscata e serviteli insieme a un formaggio caprino, sarà un successo!

Pannocchie alla chia

Ingredienti
per 4-6 persone

200 g di farina (220 W)
100 g di farina di mais fioretto
(più altra per spolverizzare)
180 ml di acqua
7 g di lievito di birra
60 g di semi di chia
(più altri per spolverizzare)
150 g di fagioli messicani lessati
(neri o rossi)
30 g di burro
8 g di sale

Preparazione

1 Macinate i semi di chia con un mixer da cucina o un macinino a mano. Miscelate le due farine con i semi macinati e disponetele a fontana; sciogliete il lievito nell'acqua e iniziate a impastare versando a filo il liquido. Aggiungete il burro morbido, i fagioli e qualche seme di chia intero, e continuate a impastare facendo attenzione a non rompere i legumi. Unite il sale e amalgamate ancora fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo.

2 Formate una palla, avvolgete con pellicola trasparente e lasciate riposare per mezz'ora. Trascorso il tempo, formate tanti panini da 30 g l'uno, arrotondateli e allungateli leggermente. Spolverizzateli con un po' di farina di mais e, con lo stampo per tartarughe, dategli la tipica forma a pannocchia. Disponete le pannocchie realizzate in una teglia, rivestita con carta da forno; infornate a 180 °C con forno ventilato e fate cuocere per 15 minuti. Sfornate e servite.

I semi della "forza"

I semi di chia sono ricavati da una pianta floreale chiamata *Salvia hispanica*, della famiglia *Labiatae*, nativa del Guatemala e del Messico. Le proprietà benefiche dei semi di chia erano già note alle civiltà precolombiane, tanto che i guerrieri Aztechi credevano di trarre la forza per vincere le battaglie dai semi di chia. Sono ricchissimi di proprietà nutritive: calcio, omega3, omega6, vitamine A, B e C, ferro, fosforo, magnesio, potassio, zinco, rame e sodio. Grazie a queste proprietà, può essere considerato davvero un seme…della forza!

Papiri alla cannella

Ingredienti
per 8-10 persone

1 kg di farina (220 W)
550 ml di latte
25 g di lievito di birra
50 g di burro a pomata
20 g di sale
3 cucchiaini di cannella in polvere

Preparazione

1 Aromatizzate il burro a pomata con la cannella. Fate la classica fontana con la farina, unite al centro il lievito, sciolto nel latte fresco, e iniziate a impastare; quando la farina avrà assorbito il latte, aggiungete il burro aromatizzato e il sale. Amalgamate fino a ottenere un composto liscio, asciutto ed elastico. Formate un panetto, avvolgetelo con pellicola trasparente e lasciate riposare per 40 minuti.

2 Trascorso il tempo di lievitazione, stendete delicatamente l'impasto e ricavate tante strisce larghe circa 10 cm e lunghe circa 20 cm. Arrotolate le strisce partendo dalle due estremità fino a ottenere altrettanti rotoli che si uniscono al centro.

3 Trasferite i papiri in una teglia, rivestita con carta da forno, coprite con pellicola trasparente e fate riposare per altri 40 minuti. Infornate a 180 °C con forno ventilato e fate cuocere per circa 20 minuti. Levate e lasciate raffreddare. Servite.

I consigli dello chef

Un antipasto di successo? Appoggiate su questi papiri cubetti di salame e di formaggi stagionati.

Sfilatini al formaggio

Ingredienti
per 4-6 persone

600 g di farina 1 macinata a pietra
150 g di lievito madre
(o 12 g di lievito compresso)
200 g di emmentaler
440 g di latte
60 g di uovo
20 g di tuorlo
10 g di malto (o miele)
12 g di sale

vi servono inoltre
1 tuorlo
1 cucchiaio di latte
farina

Preparazione

1 Tagliate a cubetti l'emmentaler. In una ciotola unite alla farina il lievito, il latte, il malto, l'uovo, il tuorlo e lavorate per qualche minuto; aggiungete quindi il sale e il formaggio a cubetti (**foto A**) e continuate a impastare fino a che gli ingredienti non si saranno amalgamati. Lasciate lievitare in un recipiente coperto con un canovaccio pulito fino al raddoppio del volume iniziale.

2 Trascorso il tempo di lievitazione, rovesciate l'impasto sulla spianatoia, leggermente infarinata, con un tarocco spezzate l'impasto in 3 parti uguali (**foto B**) e formate dei filoncini. Metteteli su una teglia ricoperta di carta da forno (**foto C**). Lasciate lievitare nuovamente fino al raddoppio del volume iniziale. Lucidate con il tuorlo diluito nel latte e infornate a 180 °C per 35 minuti circa. Sfornate, lasciate raffreddare e servite.

Sfilatini al formaggio

Sfilatino di grano duro

1 Sciogliete **12 g di lievito di birra** in **400 g di acqua** a temperatura ambiente. Unite **600 g di farina di grano duro** e impastate per 3 minuti, aggiungete **1 cucchiaino di miele di acacia (o malto)** e **10 g di sale** e lavorate, fino a ottenere un impasto elastico.

2 Date al pane la forma di uno sfilatino e con un coltello seghettato praticate sulla superficie dei tagli obliqui profondi circa 1 cm. Trasferitelo su una teglia infarinata, coprite il pane con un canovaccio e lasciatelo lievitare, fino al raddoppio del volume.

3 Cuocetelo in forno già caldo per 15 minuti a 220 °C, poi riducete la temperatura a 180 °C e fate cuocere per altri 35 minuti. Sfornate e servite tiepido.

A

B

C

Soffi di pane
al concentrato di pomodoro

Ingredienti
per 4-6 persone

500 g di farina (220 W)
250 g di acqua
10 g di lievito di birra
50 g di concentrato di pomodoro
50 g di burro a pomata
12 g di sale

Preparazione

1 Sciogliete il lievito nell'acqua. Disponete la farina a fontana e unite al centro il concentrato di pomodoro. Versate a filo l'acqua e iniziate a impastare; quando la farina avrà iniziato ad assorbire l'acqua, unite il burro a pomata e infine il sale. Amalgamate fino a ottenere un composto morbido e omogeneo. Formate una palla, coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 40 minuti.

2 Trascorso il tempo di riposo, stendete l'impasto con le mani o con un matterello a uno spessore di circa 2 cm. Con un coppapasta tondo ricavate tanti dischetti da circa 25-30 g l'uno. Lasciate lievitare per circa 40 minuti. Disponeteli su una tglia, rivestita con carta da forno, e infornate a 180 °C (con forno ventilato) per circa 10-12 minuti. Levate e lasciate raffreddare prima di servire.

I consigli dello chef

Serviti con delle fette di mozzarella di bufala, questi soffici bocconcini di pane delizieranno anche i palati più esigenti!

Soffi di pane al grana

Ingredienti
per 4-6 persone

300 g di farina (220 W)
160 ml di latte
7 g di lievito di birra
30 g di burro a pomata
40 g di grana grattugiato
8 g di sale
noce moscata

vi servono inoltre
grana grattugiato
latte
noce moscata (a piacere)

Preparazione

1 Sciogliete il lievito nel latte. Disponete la farina a fontana, unitevi gradualmente il lievito sciolto e iniziate a impastare. Aggiungete il grana grattugiato, il burro a pomata, un pizzico di noce moscata e amalgamate ancora. Unite infine il sale. Formate una palla, coprite con pellicola trasparente e fate riposare per circa 40 minuti.

2 Trascorso il tempo di riposo, stendete l'impasto con le mani a uno spessore di circa 2-3 cm; ritagliate tanti quadrati da circa 25 g l'uno (fate in modo che il taglio sia netto e rapido per non rovinare l'impasto già lievitato).

3 Spennellate i quadrati con un po' di latte, cospargete con altro grana grattugiato e a piacere con un pizzico di noce moscata. Lasciate riposare per una ventina di minuti, quindi infornate in forno già caldo a 180 °C per circa 15 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare completamente. Servite.

Soffi di pane al lime e aglio

Ingredienti
per 4-6 persone

500 g di farina di grano tenero (220 W)
270 ml di acqua (10 °C circa)
10 g di lievito di birra
50 g di olio extravergine di oliva
10 g di sale
1 lime
1 spicchio di aglio

Preparazione

1 Prelevate la scorza dal lime e mettetela in infusione nell'olio con l'aglio, schiacciato e privato dell'anima, per un paio di ore. Fate la classica fontana con la farina e unite al centro il lievito, sciolto nell'acqua fresca. Iniziate a impastare.

2 Quando la farina avrà iniziato ad assorbire l'acqua, aggiungete l'olio e infine il sale. Amalgamate fino a ottenere un impasto morbido, liscio ed elastico. Formate una palla, avvolgete con pellicola trasparente e fate riposare per circa 40 minuti.

3 Trascorso il tempo di riposo, ricavate tante palline di impasto (da 30 g l'una); disponetele in una teglia, rivestita con carta da forno, e fate lievitare per altri 40 minuti. Infornate a 170 °C e fate cuocere con forno ventilato per circa 15 minuti. Levate, lasciate intiepidire e farcite a piacere. Servite.

I consigli dello chef

Strepitosi se farciti con bresaola, rucola, un filo di olio extravergine di oliva e una spolverizzata di parmigiano grattugiato.

Soffi di pane al tè verde

Ingredienti
per 4-6 persone

500 g di farina (230 W)
10 g di lievito di birra
50 g di burro
10 g di sale
tè verde in bustine

vi servono inoltre
foglioline di timo (a piacere)

Preparazione

1 Preparate un tè piuttosto forte, prelevatene 300 ml e fate raffreddare. Aprite una bustina di tè verde non utilizzata, prendete pochissime foglie e miscelatele con il burro fino a ottenere una crema omogenea e profumata.

2 Fate la classica fontana con la farina, unite al centro il lievito sbriciolato e iniziate a impastare versando gradualmente il tè. Aggiungete il burro aromatizzato e per ultimo il sale, e amalgamate energicamente fino a ottenere un impasto morbido e liscio. Formate una palla e fate riposare per circa 40 minuti.

3 Trascorso il tempo di riposo, stendete l'impasto a uno spessore di circa 4 cm; con un coppapasta ricavate tanti dischetti da circa 30 g l'uno e trasferiteli in una teglia, rivestita con carta da forno. Lasciateli lievitare e, se volete, guarniteli con delle foglioline di timo. Infornate a 170 °C e fate cuocere con forno ventilato per 15 minuti. Levate, lasciate intiepidire e farcite a piacere. Servite.

Treccine di pane alla liquirizia

Ingredienti
per 4-6 persone

450 g di farina (220 W)
50 g di farina di castagne
(più altra per spolverizzare)
330 ml di birra nera
10 g di lievito di birra
50 g di burro a pomata
11 g di sale
1 radice di liquirizia

Preparazione

1 In una casseruola raccogliete la birra e la radice di liquirizia; mettete sul fuoco e fate scaldare, senza mai arrivare al bollore, fino a ottenere un liquido ristretto. Spegnete, togliete la liquirizia e lasciate raffreddare. Miscelate le due farine e disponetele a fontana; unite il lievito sbriciolato, versate gradualmente la birra e iniziate a impastare.

2 Incorporate il burro a pomata e il sale, amalgamate ancora fino a ottenere un composto sodo e omogeneo; formate una palla, spolverizzate con un velo di farina di castagne, avvolgete con pellicola trasparente e fate riposare a temperatura ambiente per circa 40 minuti.

3 Trascorso il tempo di riposo, ricavate dall'impasto una dozzina di cilindri tutti uguali. Realizzate tante treccine e disponetele in una teglia, rivestita con carta da forno; infornate a 180 °C per circa 15 minuti. Levate e servite.

I consigli dello chef

Accompagnate da ostriche e un bicchiere di birra ghiacciata, diventano un appetizer gourmet!

Triangoli alle carote

Ingredienti
per 8-10 persone

900 g di farina (220 W)
100 g di farina di grano saraceno
500 ml di acqua
350 g di carote
25 g di lievito di birra
25 g di sale

Preparazione

1 Spuntate e pelate le carote, quindi grattugiatele. Sciogliete il lievito nell'acqua fresca. Miscelate le farine e disponetele a fontana, versate al centro l'acqua con il lievito e iniziate a impastare; aggiungete le carote grattugiate e infine il sale, e amalgamate bene fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo.

2 Coprite l'impasto con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 40 minuti; trascorso il tempo di lievitazione, stendetelo delicatamente allo spessore di circa 5 cm e ricavate tanti piccoli triangoli.

3 Mettete un ciuffetto di carote grattugiate al centro di ogni triangolino, trasferite in una teglia ricoperta da carta da forno e lasciate lievitare per circa 40 minuti. Infornate a 170 °C con forno ventilato per 20 minuti. Levate e lasciate raffreddare. Servire.

Tricolore

Ingredienti
per 6-8 persone

per l'impasto bianco
300 g di farina 1
185 g di acqua
75 g di lievito madre
(o 6 g di lievito di birra)
2,5 g di sale
1 cucchiaino di miele di acacia

per l'impasto rosso
260 g di farina 1
40 g di paprica dolce
185 g di concentrato di pomodoro
75 g di lievito madre
(o 6 g di lievito di birra)
2,5 g di sale
1 cucchiaino di miele di acacia

per l'impasto verde
300 g di farina 1
200 g di spinaci crudi
75 g di lievito madre
(o 6 g di lievito di birra)
2,5 g di sale
1 cucchiaino di miele di acacia

vi servono inoltre
1 stampo per panettone
farina
burro
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 Frullate gli spinaci crudi con 200 g di acqua, fino a ottenere un composto fluido. Preparate separatamente i 3 impasti, partendo da quello bianco: setacciate la farina, fate la classica fontana e unite il sale, il lievito madre sciolto nell'acqua tiepida a 23-25 °C e il miele. Impastate, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

2 Per gli impasti colorati procedete nello stesso modo, aggiungendo gli ingredienti che danno colore nel liquido di lavorazione. Lasciateli lievitare in ciotole unte di olio fino al raddoppio del volume (il lievito madre ha un tempo di lievitazione più lungo).

3 A lievitazione avvenuta, rovesciate l'impasto di colore verde sulla spianatoia, leggermente infarinata, e con i polpastrelli delle mani formate un cerchio largo quanto la circonferenza dello stampo per panettone. Fate lo stesso con gli altri impasti. Disponete quello verde nello stampo imburrato, ponete sopra quello bianco, livellandolo bene, e infine quello rosso.

4 Fate lievitare in un luogo caldo fino al raddoppio del volume, coprite con un foglio di alluminio (per ottenere un colore più brillante) e cuocete in forno caldo a 180 °C per 50 minuti circa. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e servite tiepido.

I gourmet
bocconcini farciti

- Babà di pan brioche al parmigiano
- Babà salati alle noci
- Bocconcini di pane con pomodorini origano e acciughe
- Cassettine alle melanzane
- Colombine di pane
- Cornetti alle zucchine
- Corona di chiocciole al gorgonzola e noci
- Fiori di pane al radicchio
- Frusta di pane di segale alla birra e nocciole
- Girandole di grano
- Girelle ai piselli
- Girelle alle verdure
- Girelle integrali con melanzane e scamorza affumicata
- Grappoli di pane
- Pan brioche con pancetta e pomodorini secchi
- Pane con salsiccia e pecorino
- Pane di farro al burro con uvetta e rosmarino
- Panini al latte con ciuffi di cavolfiore
- Panini al pomodoro e bacon
- Panini di fiori di zucca al vapore
- Schiacciatine alla ricotta con zucchine e pancetta
- Tenerezze di pane all'olio
- Treccine alle noci
- Treccine con peperoni e basilico
- Vasetti fragranti

Babà di pan brioche al parmigiano

Ingredienti
per 6-8 persone

1 kg di farina (220 W)
300 g di uova
50 g di burro a pomata
25 g di lievito di birra
200 g di latte
20 g di sale
100 g di parmigiano grattugiato

vi servono inoltre
stampini per babà
parmigiano grattugiato

Preparazione

1 Mescolate la farina con il lievito di birra sbriciolato; unite gradualmente le uova e fate incorporare bene. Aggiungete il parmigiano grattugiato, il latte e il burro a pomata, e amalgamate ancora.

2 Terminate con il sale e impastate fino a ottenere un composto liscio, omogeneo e abbastanza solido. Formate una palla, avvolgete con pellicola trasparente e lasciate riposare per 40 minuti. Trascorso il tempo di riposo, dividete l'impasto in pezzi di circa 30 g l'uno; disponeteli negli stampini, facendo attenzione a non riempirli più della metà.

3 Spolverizzate ancora con un po' di parmigiano e lasciate lievitare fino al raddoppio del volume iniziale (per circa un paio di ore). Infornate i babà a 170 °C e fate cuocere per circa 20 minuti; quando risulteranno ben gonfi, levate e lasciate raffreddare (fate attenzione a non farli scurire troppo). Sformate, guarnite a piacere e servite.

Un polacco a Napoli

La versione originaria del babà (o babbà) è dolce, e deriva da una ricetta polacca, ripresa e resa famosa da pasticceri francesi. Le prime tracce a Napoli risalgono al 1836 in un ricettario di un cuoco. La sua forma è simile a un fungo con un diametro da 5-7 cm a 30-40, il suo impasto è a lunga lievitazione e, dopo sfornato, viene fatto riposare un giorno, prima di essere immerso in un liquido caldo: sciroppo di zucchero, rum o limoncello. Anche nella versione salata non perde la sua eleganza!

Babà salati alle noci

Ingredienti
per 2 persone

300 g di farina
200 g di manitoba
15 g di lievito di birra
100 ml di latte
80 g di burro
15 g di zucchero
100 g di gherigli di noce
10 g di sale
3 uova

vi servono inoltre
stampini per babà
burro

Preparazione

1 Fate sciogliere il lievito di birra nel latte tiepido; aggiungete qualche cucchiaio di farina, mescolate e fate lievitare fino al raddoppio del volume. In una ciotola raccogliete le farine e aggiungete le uova leggermente sbattute, lo zucchero e il sale; impastate, versate a poco a poco il lievitino e il burro fuso, e lavorate fino a ottenere un composto sodo e omogeneo.

2 Trasferite il composto in una terrina capiente, coprite con un canovaccio pulito e fate lievitare in un luogo tiepido fino al raddoppio del volume. Incorporate i gherigli di noce tritati. Imburrate gli stampini e distribuite l'impasto, riempiendoli fino a due terzi del loro volume. Trasferite in un luogo tiepido e fate riposare per1 ora. Infornate a 200 °C e fate cuocere per 10 minuti, poi abbassate la temperatura a 180 °C e fate cuocere fino a quando i babà saranno dorati. Sfornate, farcite a piacere e servite.

Crema di burrata e salsa di basilico

1 Accompagnate i babà con crema di burrata e salsa di basilico: per la crema, raccogliete in un mixer **250 g di burrata**, **30 g di panna** e un filo di **olio extravergine di oliva**, e frullate fino a ottenere una crema fluida. Salate e pepate.

2 Per la salsa, frullate nel mixer **1 ciuffo di basilico**, fino ad ottenere una salsa omogenea, unite **40 g di olio**, **10 g di acqua** e **un pizzico di sale** e **pepe**.

Bocconcini di pane con pomodorini origano e acciughe

Ingredienti
per 4 persone

300 g di farina
200 g di manitoba
60 g di olio extravergine di oliva
20 g di zucchero
7 g di lievito di birra
10 g di sale
60 g di pomodori secchi
300-325 ml di latte tiepido
1/2 cucchiaino di malto (o miele)
1 cucchiaio di origano fresco
8 acciughe dissalate

vi servono inoltre
1 uovo
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 Fate sciogliere il lievito nel latte tiepido con il malto e fate riposare per circa 10 minuti; nel frattempo setacciate insieme le due farine e raccoglietele in una ciotola. Versatevi il latte, poco alla volta, e amalgamate. Unite lo zucchero, il sale e l'olio, e lavorate ancora fino a ottenere un impasto liscio ed elastico. Coprite con la pellicola trasparente e fate lievitare fino al raddoppio del volume iniziale.

2 Tritate grossolanamente i pomodori secchi e le acciughe. Trascorso il tempo di lievitazione, sgonfiate l'impasto, unite il trito di pomodori e acciughe, profumate con l'origano e impastate energicamente. Coprite e fate riposare per circa 15-20 minuti. A questo punto ricavate tante pezzature (da circa 30 g l'una) e formate i panini.

3 Disponeteli su una teglia da forno, leggermente unta, e spennellateli con l'uovo sbattuto. Fate lievitare fino al raddoppio del volume iniziale. Infornate a 180-190 °C e fate cuocere per circa 15 minuti, fino a doratura. Sfornate e servite.

Cassettine
alle melanzane

Ingredienti
per 4-6 persone

1 kg di farina di grano tenero (220 W)
500 g di melanzane
15 g di lievito di birra
600 ml di acqua
20 g di sale
olio extravergine di oliva

vi servono inoltre
4 stampini a cassettina o in silicone

Preparazione

1 Sciacquate accuratamente le melanzane e asciugatele con carta assorbente da cucina. Tagliatele a cubetti di circa 1/2 cm di lato; in una padella scaldate un filo di olio, aggiungete i cubetti di melanzana e fateli appassire leggermente. Spegnete e lasciate raffreddare. Sciogliete il lievito di birra nell'acqua a temperatura ambiente.

2 Disponete la farina a fontana, versate al centro l'acqua e iniziate a impastare. Aggiungete 50 g di olio e i cubetti di melanzana, e proseguite a lavorare. Terminate con il sale e proseguite a lavorare fino a ottenere un impasto morbido, liscio ed elastico. Formate una palla, avvolgetela con pellicola trasparente e fate riposare per circa 40 minuti.

3 Trascorso il tempo di riposo, dividete l'impasto in pezzi da 30 g l'uno e disponeteli negli stampini, riempiendoli fino a un terzo della loro capacità. Coprite le cassettine con un foglio di pellicola trasparente e lasciate lievitare per circa 1 ora. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 15 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate, fate intiepidire, sformate e servite, se volete con della salsa alla menta, ottenuta frullando 250 g di yogurt al naturale con una decina di foglioline di menta, 1 spicchio di aglio, un pizzico di sale e pepe.

Colombine di pane

Ingredienti
per 4 persone

500 g di farina (220 W)
150 g di yogurt intero alla vaniglia
10 g di lievito di birra
50 g di burro morbido
12 g di sale
100 ml di latte

vi servono inoltre
stampini in silicone a forma di colombine

Preparazione

1 Sciogliete il lievito di birra nel latte. Disponete la farina a fontana, unite al centro il lievito sciolto e iniziate a impastare; aggiungete lo yogurt e, appena la farina avrà assorbito tutti i liquidi, aggiungete il burro e infine il sale. Lavorate ancora fino a ottenere un impasto morbido, omogeneo e profumato alla vaniglia.

2 Formate una palla, avvolgete con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 40 minuti a temperatura ambiente. Trascorso il tempo di riposo, prelevate delicatamente un pezzetto di impasto e adagiatelo in uno stampo, facendo attenzione che non occupi più della metà dello spazio.

3 Ripetete l'operazione con tutti gli stampini, fino a esaurire tutto l'impasto. Lasciate lievitare le colombine ottenute fino al raddoppio del volume iniziale. Infornate a 180 °C, con forno ventilato, e fate cuocere per circa 12 minuti. Sfornate e prima di servire lasciate raffreddare.

I consigli dello chef

Perfette per il picnic di Pasquetta, accompagnatele con formaggi freschi e stagionati, sono una bontà!

Cornetti alle zucchine

Ingredienti
per 6 persone

1 kg di farina di grano tenero (220 W)
600 ml di acqua
300 g di zucchine
15 g di lievito di birra
20 g di sale
1 bustina di zafferano
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 Sciacquate le zucchine, spuntatele e tagliatele a cubetti; in una padella scaldate un filo di olio, aggiungete le zucchine e fatele saltare velocemente. Aggiungete lo zafferano, stemperato in un cucchiaio di acqua calda, e amalgamate.

2 Sciogliete il lievito di birra nell'acqua a temperatura ambiente. Disponete la farina a fontana, versate al centro l'acqua e iniziate a impastare. Aggiungete 50 g di olio, le zucchine a cubetti e il sale, e impastate delicatamente, facendo attenzione che le zucchine non si rompano troppo, fino a ottenere un composto sodo e omogeneo.

3 Formate una palla, coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 40 minuti; trascorso il tempo di riposo, con un matterello stendete l'impasto a uno spessore di circa 2 cm. Tagliate tanti triangoli isosceli (con 2 lati uguali) e arrotolateli su se stessi in modo da ottenere dei cornetti.

4 Disponete i cornetti ottenuti in una teglia ricoperta con carta da forno e lasciateli lievitare, coperti con pellicola trasparente, per circa 1 ora. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Levate, lasciate raffreddare e servite.

Corona di chiocciole al gorgonzola e noci

Ingredienti
per 6 persone

per l'impasto
300 g di farina 0
200 g di manitoba
40 g di burro fuso
12 g di lievito di birra
50 ml di latte
10 g di sale
1 cucchiaino di zucchero (o malto)

per il ripieno
150 g di gorgonzola
150 g di formaggio spalmabile
80 g di gherigli di noce

vi servono inoltre
pinoli sgusciati
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 Sciogliete il lievito nel latte leggermente tiepido e in poca acqua con 1 cucchiaino di zucchero. Mescolate e lasciate riposare per 5-10 minuti. A questo punto impastate tutti gli ingredienti e aggiungete il sale alla fine. Formate una palla e ponetela a lievitare, coperta da un canovaccio, fino al raddoppio del volume.

2 Una volta lievitato, sgonfiate l'impasto e dividetelo in due. Stendete le due metà con il matterello e formate dei rettangoli (di circa 15 cm di larghezza e 35 cm di lunghezza). Spalmate il formaggio, lasciando un bordo di circa 2 cm e 1/2, e aggiungete il gorgonzola a pezzetti e i gherigli di noce tritati.

3 Arrotolate la pasta, fate riposare per 10 minuti e infine ritagliate delle girelle. Disponetele in una tortiera, ricoperta da carta da forno leggermente unta di olio, con la parte del taglio verso l'alto; ungete le girelle, cospargetele di pinoli e ponetele a lievitare in forno a 40-50 °C, fino al raddoppio del volume. Fate cuocere in forno preriscaldato a 200 °C per 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, lasciate intiepidire e servite.

Fiori di pane
al radicchio

Ingredienti
per 6-8 persone

900 g di farina (220 W)
100 g di farina per polenta bramata
600 ml di acqua
3 cuori di radicchio trevigiano
25 g di lievito di birra
50 g di burro a pomata
20 g di sale

vi serve inoltre
roquefort

Preparazione

1 Mondate e sciacquate il radicchio, quindi tagliatelo a listerelle. Sciogliete il lievito nell'acqua fresca. Miscelate le farine e disponetele a fontana, versate al centro l'acqua con il lievito e iniziate a impastare; aggiungete il radicchio a listerelle, il burro a pomata e infine il sale, e amalgamate ancora fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo.

2 Coprite l'impasto con un foglio di pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 40 minuti; trascorso il tempo di lievitazione, formate tante palline (da circa 40 g l'una). Aiutandovi con una forbice, incidete le palline ai lati, per modellare i fiori.

3 Lasciate lievitare i panini per circa 40 minuti, quindi schiacciateli delicatamente con il palmo della mano. Infornate a 170 °C con forno ventilato per circa 20 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire. Guarnite con un po' di roquefort e servite.

Un caprino francese

Il roquefort è un formaggio francese (dop e doc), erborinato, prodotto con latte di pecora, originario di Roquefort-sur-Soulzon (Francia centrale). Ha venature blu-verdi (simili a quelle del gorgonzola), dovute all'azione di un agente (il *Penicillium roqueforti* o *Penicillium glaucum*) che favorisce lo sviluppo di muffe. Maturato in grotte, il suo gusto varia a seconda del tempo di maturazione, che può andare dai tre ai nove mesi.

Frusta di pane di segale alla birra e nocciole

Ingredienti
per 6 persone

250 g di farina di segale
150 g di farina tipo 0
100 g di semola di grano duro
10 g di lievito di birra fresco
330 ml di birra
50 g di acqua
40 g di nocciole tostate
9 g di sale
1 cucchiaino di miele

vi servono inoltre
olio extravergine di oliva
farina

Preparazione

1 In una ciotola sciogliete nell'acqua a temperatura ambiente il lievito di birra insieme al miele. Aggiungete la birra ed incorporate gradualmente le farine a pioggia. Unite infine il sale. Impastate per una quindicina di minuti ripiegando il composto su se stesso, formate una palla e lasciate riposare in luogo coperto e riparato per circa mezz'ora (ad esempio nel forno spento e chiuso). Capovolgete l'impasto su un piano di lavoro leggermente infarinato, allargatelo delicatamente con i polpastrelli e distribuite sopra le nocciole, tritate grossolanamente con il coltello.

2 Avvolgete l'impasto su se stesso e schiacciatelo dolcemente con i polpastrelli, in modo da far aderire le nocciole. Formate nuovamente una palla (**foto A**) e ponetela in una ciotola chiusa in luogo tiepido a lievitare per circa 1 ora e mezza. Trascorso il tempo, capovolgete l'impasto sul piano infarinato e con un matterello stendetelo in modo da ottenere un rettangolo spesso 1-2 cm. Partendo dal lato lungo, avvolgete il rettangolo su se stesso, fino a lasciare 10 cm di avanzo.

3 Incidete la parte avanzata come a formare delle frange, ognuna larga 2 cm. Intrecciate due frange per volta in modo da ottenere tante treccine di impasto (**foto B**). Tirate delicatamente ogni treccina ed utilizzatela per avvolgere il rotolo di pane (f**foto C**). Sigillate l'estremità

delle treccine posizionandole sotto il filoncino e trasferite il pane su una teglia rivestita con carta da forno.

4 Spennellate il pane con un po' di olio e copritelo con pellicola trasparente. Lasciate lievitare in luogo riparato circa 1 ora fino al raddoppio del volume iniziale. Cuocete in forno statico preriscaldato a 250 °C per circa 10 minuti, abbassate la temperatura a 200 °C e proseguite la cottura per altri 20 minuti. Abbassate ulteriormente a 180 °C per altri 10 minuti, sfornate e lasciate raffreddare completamente prima di servire.

L'oro nero

Originaria dell'Asia minore e coltivata diffusamente nei Paesi dell'Europa centro-settentrionale, la *Secale cereale* è una graminacea che arriva anche a 2 m di altezza. Pani e grissini realizzati con questo cereale si riconoscono facilmente grazie al colore bruno. In Italia questo pane è tipicamente prodotto in Trentino Alto Adige, Valle d'Aosta, Piemonte, Lombardia (soprattutto in Valtellina) e in tutta la zona alpina. All'estero è diffuso soprattutto in Svizzera, Austria, Germania, nella zona scandinava e in Russia. Ricco di fibre e di fosforo, contiene anche vitamine, potassio e magnesio che lo rendono un vero e proprio pane "benefico".

B

C

Girandole
di grano

Ingredienti
per 8-10 persone

250 g di semola rimacinata di grano duro
(più altra per la spianatoia)
250 g di farina tipo 1
100 g di latte
200 g di acqua
150 g di lievito madre
(o 12 g di lievito di birra)
1 cucchiaio di miele di acacia
7 g di sale

vi serve inoltre
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 Setacciate le farine, mescolatele e fate una fontana. Versate al centro il lievito sciolto nel latte e nell'acqua, unite il miele e amalgamate con la punta delle dita. Successivamente aggiungete il sale. Continuate ad impastare, fino a ottenere un panetto morbido e compatto. Fatelo lievitare in una ciotola, unta di olio e coperta con un foglio di pellicola trasparente per circa 30 minuti.

2 Sgonfiate l'impasto sulla spianatoia, infarinata con la semola, e formate dei piccoli panini di forma ovale del peso di 150 g. Date loro una forma allungata più sottile nella parte esterna, facendoli rotolare nella semola. Unite tre filoncini e formate tanti triangoli. Spennellateli con acqua solo sulle parti che andranno unite, per far sì che dopo la cottura rimangano attaccati.

3 Rivestite una teglia con carta da forno e disponete i panini, fateli lievitare, coperti, fino al raddoppio del volume iniziale. Fate cuocere in forno già caldo a 200 °C per 5 minuti, quindi riducete la temperatura a 180 °C e lasciate cuocere per altri 15-20 minuti circa (il tempo di cottura varia in base alla pezzatura che si vorrà dare al pane). Sfornate, fate intiepidire e servite.

Girelle ai piselli

Ingredienti
per 4-6 persone

1 kg di farina di grano tenero (220 W)
600 ml di acqua
15 g di lievito di birra
50 g di olio extravergine di oliva
300 g di piselli freschi sgranati
20 g di sale

Preparazione

1 Versate i piselli in acqua leggermente salata e portate a bollore. Fate cuocere per 2 minuti e fate raffreddare. Sciogliete il lievito di birra nell'acqua a temperatura ambiente. Disponete la farina a fontana, versate al centro l'acqua e iniziate a impastare; incorporate l'olio, i piselli e infine il sale, e amalgamate delicatamente, facendo attenzione che i piselli non si rompano troppo, fino a ottenere un composto sodo e omogeneo.

2 Formate una palla, coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 40 minuti; trascorso il tempo di riposo, con l'impasto formate tanti filoncini di circa 1 cm di diametro e arrotolateli su se stessi, formando le girelle.

3 Con una forbice praticate dei tagli lungo il bordo esterno, formando quasi un fiore, senza arrivare al centro. Disponete le girelle in una teglia e lasciatele lievitare, ben coperte da pellicola trasparente, per circa 1 ora. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Levate, fate intiepidire e servite.

Girelle alle verdure

Ingredienti
per circa 30 girelle

per il lievitino
50 g di farina 1 macinata a pietra
25 g di acqua
7 g di lievito compresso

per l'impasto
500 g di farina
150 g di acqua
125 g di latte
25 g di farina di grano tenero germinato
10 g di sale
10 g di olio extravergine di oliva

per il ripieno
75 g di crema di zucca
100 g di mozzarella
100 g di bieta a coste ripassata
40 g di grana grattugiato
75 g di crema di radicchio
125 g di stracchino
50 g di porri stufati
50 g di monte veronese grattugiato

Preparazione

1 Per il lievitino: in un contenitore alto e stretto versate un po' di acqua a temperatura ambiente (24-26 °C). In una planetaria impastate brevemente gli ingredienti, formate un panetto e fatelo lievitare nel contenitore con l'acqua (quando viene a galla, è pronto). Per l'impasto: in un'altra planetaria, mettete le farine, il latte e l'acqua; aggiungete il lievitino e amalgamate.

2 Unite il sale e l'olio e impastate ancora. Formate una palla e fatela lievitare in un contenitore per 20 minuti. Dividete l'impasto in due e stendete due sfoglie. Stendete su una sfoglia la crema di zucca; distribuite la mozzarella tritata e la bieta ripassata. Arrotolate l'impasto e tagliate a fettine. Adagiatele su una placca da forno, rivestita con carta da forno, e spolverizzate con il grana.

3 Stendete sulla seconda sfoglia la crema di radicchio, lo stracchino a pezzettini e i porri. Cospargete sopra il monte veronese, arrotolate e tagliate a fettine. Adagiatele sulla placca da forno e spolverizzate con il restante formaggio. Infornate tutto a 200 °C per circa 10 minuti. Sfornate e servite.

Girelle integrali con melanzane e scamorza affumicata

Ingredienti
per 4 persone

200 g di farina integrale
100 g di manitoba
40 g di burro fuso tiepido
12 g di lievito di birra
50 ml di latte tiepido
7 g di sale
1 cucchiaino di zucchero
1 uovo

vi servono inoltre
2 melanzane grigliate
150 g di scamorza affumicata a fettine
1 ciuffo di basilico
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Fate sciogliere il lievito nel latte, miscelato con un goccio di acqua e lo zucchero; lasciate riposare per 5-10 minuti. Unite le farine, l'uovo e il burro, e impastate energicamente, quindi aggiungete il sale. Amalgamate ancora, formate una palla, coprite con la pellicola trasparente e fate lievitare fino al raddoppio del volume iniziale.

2 Trascorso il tempo di riposo, lavorate nuovamente l'impasto e stendetelo, formando un rettangolo. Distribuite sopra la scamorza e le melanzane grigliate, condite con un pizzico di sale e di pepe, un filo di olio e il basilico spezzettato. Arrotolate la pasta nel senso della lunghezza così da ottenere un grosso rotolo. Fate riposare per 10 minuti.

3 Trascorso questo tempo, ricavate tante girelle e disponetele su una teglia, leggermente unta. Fate lievitare in forno a 40-50 °C fino al raddoppio del volume. Infornate a 200 °C per circa 10 minuti, sfornate e servite.

Girelle di farro e speck

Sostituite alla ricetta precedente la farina integrale con la **farina di farro**. Seguite lo stesso procedimento fino a ottenere con l'impasto un rettangolo. Ungete con un filo di **olio extravergine di oliva** e distribuite sopra i **semi di girasole** e **100 g di speck**. Arrotolate e ricavatene delle girelle. Infornate per 15 minuti a 190 °C. Sfornate e servite.

Grappoli di pane

Ingredienti
per 4-6 persone

500 g di farina (220 W)
250 ml di latte
10 g di lievito di birra
50 g di burro a pomata
12 g di sale
15 g di zucchero

vi servono inoltre
panna liquida fresca
semola di grano duro

Preparazione

1 Sciogliete il lievito di birra fresco nel latte; disponete la farina a fontana, aggiungete al centro lo zucchero e il lievito sciolto, e iniziate a impastare; appena la farina avrà assorbito tutto, unite il burro a pomata e infine il sale, e lavorate ancora fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Formate una palla, avvolgete con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 40 minuti coperto da pellicola trasparente.

2 Trascorso il tempo di riposo, ricavate dall'impasto tanti filoncini (del diametro di circa 1 cm) e poi tagliateli fino a ottenere tanti piccoli gnocchetti. Arrotondateli delicatamente, disponeteli in una teglia, spolverizzata con un po' di semola, e uniteli formando tanti piccoli grappoli. Spennellateli con un goccio di panna fresca.

3 Lasciate lievitare i grappoli fino al raddoppio del volume iniziale, quindi infornateli a 180 °C, con forno ventilato, e fateli cuocere per circa 12 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate, lasciate raffreddare e servite.

Pan brioche con pancetta e pomodorini secchi

Ingredienti
per 6-8 persone

700 g di farina
300 g di manitoba
80 g di burro
80 g di parmigiano grattugiato
150 g di pancetta affumicata
100 g di pomodorini secchi
15 g di zucchero
20 g di sale
30 g di lievito di birra
10 g di malto
4 uova
latte

vi servono inoltre
2 stampi per pan brioche

Preparazione

1 Sciogliete il lievito in un po' di latte tiepido; unite poca farina, mescolate fino a ottenere una pastella molto morbida e fate lievitare fino al raddoppio del volume. Miscelate le farine e disponetele a fontana; unite al centro il lievitino, le uova, lo zucchero, il malto e il parmigiano, e iniziate a impastare.

2 Incorporate infine il sale, il burro, la pancetta a cubetti e i pomodorini, tritati, e lavorate ancora fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Coprite con pellicola trasparente e fate lievitare fino al raddoppio del volume iniziale a una temperatura di 22-24 °C.

3 Trascorso il tempo, sgonfiate l'impasto, dividetelo negli stampi per pan brioche, coprite e fate lievitare nuovamente fino al raddoppio del volume. Infornate a 200 °C e fate cuocere per circa 15 minuti, quindi abbassate la temperatura a 180 °C e fate cuocere per circa 30 minuti. Levate e lasciate raffreddare. Servite.

Pane con salsiccia e pecorino

Ingredienti
per 4-6 persone

per l'impasto
300 g di farina di farro tostato
200 g di farina 1
270 g di acqua
150 g di lievito madre
(o 15 g di lievito di birra)
20 g di olio extravergine di oliva
10 g di malto (o miele)
7 g di sale

per il ripieno
250 g di salsiccia
150 g di pecorino giovane a cubetti
semi di finocchietto selvatico
origano

vi serve inoltre
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 Miscelate le farine, disponetele a fontana e unite al centro il lievito, l'acqua e il malto. Mescolate tutti gli ingredienti e incorporate successivamente l'olio e il sale; lavorate fino a ottenere un impasto sodo ed elastico. Formate una palla e trasferitela in una ciotola unta d'olio, copritela con un telo umido e lasciatela lievitare.

2 Rovesciate l'impasto sulla spianatoia, formate un rettangolo e praticate sulla parte più lunga dei tagli obliqui di circa 6-7 cm. Distribuite nella parte centrale del rettangolo la salsiccia cruda sbriciolata, il pecorino e aromatizzate con i semi di finocchietto e con l'origano. Chiudete il ripieno alternando le strisce esterne tagliate una sull'altra. Fate lievitare ancora per 30 minuti e cuocete in forno caldo a 180 °C per 45 minuti. Sfornate, fate intiepidire e servite.

Pane di farro al burro con uvetta e rosmarino

Ingredienti
per 6 persone

400 g di farina di farro
100 g di farina integrale
10 g di lievito di birra
300 g di latte
60 g di burro a temperatura ambiente
40 g di uvetta
9 g di sale
2 rametti di rosmarino fresco
1 cucchiaino di zucchero

vi servono inoltre
1 uovo
farina
latte
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 In una ciotola sciogliete nel latte tiepido il lievito di birra e lo zucchero; incorporate le farine a pioggia, amalgamate con la punta delle dita per qualche minuto e aggiungete il burro, il sale, il rosmarino tritato e l'uvetta. Impastate per 15 minuti, ripiegando il composto su se stesso. Formate una palla e lasciate riposare in luogo riparato per 1 ora e mezza.

2 Capovolgete l'impasto su un piano da lavoro leggermente infarinato, allargatelo con le dita e avvolgetelo su se stesso in modo da ottenere un filoncino. Tagliatelo in sei parti uguali e stendete ogni parte fino a ottenere sei cordoncini della stessa lunghezza. Posizionate tre cordoncini paralleli in orizzontale e gli altri tre in verticale (**foto A**), intrecciateli nella parte centrale come a formare la trama di un cesto (**foto B**), ottenendo così una croce con tre cordoncini alle quattro estremità.

3 Formate una treccia per ogni estremità (**foto C**), ripiegatela sotto la parte centrale (**foto D**) e trasferite la pagnotta su una teglia rivestita con carta da forno. Ungete con un po' di olio, coprite con pellicola trasparente e fate lievitare per 1 ora in luogo riparato. Mescolate l'uovo con un goccio di latte e spennellate la pagnotta. Cuocete in forno statico preriscaldato a 200 °C per 10 minuti, proseguite la cottura per altri 25-30 minuti a 180 °C monitorando il livello di doratura del pane. Sfornate e lasciate raffreddare. Servite.

Pane di farro al burro con uvetta e rosmarino

A

B

C

D

Panini al latte
con ciuffi di cavolfiore

Ingredienti
per 8-10 persone

1 kg di farina (220 W)
550 ml di latte
40 g di burro a pomata
25 g di sale
150 g di cavolfiore
25 g di lievito di birra
grana grattugiato

Preparazione

1 Pulite il cavolfiore e ricavate le cimette; lessatele in acqua bollente, scolatele al dente e fatele raffreddare in una ciotola con acqua e ghiaccio. Sciogliete il lievito nel latte fresco. Fate la classica fontana con la farina, versate al centro il latte con il lievito e impastate. Incorporate il burro a pomata e il sale, e amalgamate accuratamente.

2 Lasciate riposare per una decina di minuti. Formate tante palline (da circa 40 g l'una) e disponete al centro su ognuna una cimetta di cavolfiore. Mettete i panini in una teglia, coprite con pellicola trasparente e fate riposare per 40 minuti. Infornate a 170 °C con forno ventilato per circa 20 minuti. Levate, spolverizzate con il grana e servite.

I consigli dello chef

Per ottenere un gioco di consistenze e sapori, accompagnate calde zuppe di legumi con questi soffici panini al latte.

Panini al pomodoro e bacon

Ingredienti
per 4 persone

400 g di farina
100 g di semola rimacinata di grano duro
80 g di pomodori secchi
80 g di bacon affumicato
10 g di zucchero
10 g di sale
4 g di lievito di birra
250 g di acqua

vi servono inoltre
una teglia per muffin
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 Tagliate a listerelle sottili il bacon. Disponetele in una padella ben calda e fatele cuocere, fino a quando diventeranno ben croccanti. Eliminate il grasso che avranno prodotto e tritatele al coltello. Lasciate raffreddare.

2 Raccogliete nel bicchiere del frullatore i pomodori secchi, tagliati a pezzetti, e la semola; frullate e trasferite il composto in una ciotola. Unite il bacon, mescolate e lasciate riposare. Sciogliete il lievito di birra nell'acqua tiepida, unite la farina e mescolate energicamente.

3 Quando l'impasto comincerà a prendere forza, aggiungete lo zucchero e il sale (se il bacon è molto salato, potete anche farne a meno). Impastate ancora qualche minuto, quindi unite il composto di pomodori e bacon. Lavorate per bene, fino a ottenere un composto sodo e omogeneo.

4 Dividete l'impasto a metà e ricavate tante palline; disponetele in una teglia per muffin, leggermente unta di olio. Coprite con un panno pulito e fate lievitare per almeno 2 ore. Trascorso il tempo di lievitazione, infornate a 200 °C e fate cuocere per circa 25 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e infine sformate. Servite tiepidi.

Panini di fiori di zucca al vapore

Ingredienti
per 8-10 persone

per il poolish
200 g di farina
200 g di acqua
15 g di lievito

per l'impasto
500 g di farina
150 g di acqua
30 g di zucchero
24 fiori di zucca
15 g di olio extravergine di oliva
14 g di sale

Preparazione

1 Per il poolish: stemperate il lievito nell'acqua, aggiungete la farina e impastate rapidamente fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, avvolgete con pellicola trasparente e lasciate lievitare per circa 2 ore.

2 Per l'impasto: sciogliete lo zucchero nell'acqua, versate il liquido ottenuto nel primo impasto e iniziate a lavorare; incorporate la farina, il sale e infine l'olio, coprite nuovamente e fate lievitare per 1 ora. Trascorso il tempo di lievitazione, riprendete l'impasto e lavoratelo brevemente; aggiungete i fiori di zucca, puliti e tritati grossolanamente, impastate e fate riposare per altri 30 minuti.

3 Formate due filoncini e dividetene ciascuno in dieci parti. Formate altrettante palline, sistematele su una teglia, rivestita con carta da forno, e fate lievitare fino al raddoppio del volume iniziale. Trasferitele nel cestello per la cottura a vapore e fatele cuocere per circa 12 minuti. Levate e servite.

Schiacciatine alla ricotta con zucchine e pancetta

Ingredienti
per 4 persone

300 g di farina 0
100 g di manitoba
200 g di ricotta
10 g di lievito di birra
150 g di strutto
10 g di sale
80 g di pancetta a cubetti
1 zucchina
1 bustina di zafferano
olio extravergine di oliva
sale grosso

Preparazione

1 Sciogliete il lievito in un goccio di acqua tiepida; raccogliete le farine, la ricotta e il lievito in una planetaria, e lavorate unendo a filo l'acqua necessaria a ottenere un impasto omogeneo. Unite lo strutto, il sale e lo zafferano, e lavorate ancora per 5-10 minuti. Coprite con pellicola trasparente e lasciate lievitare fino al raddoppio del volume iniziale.

2 Spuntate la zucchina e tagliatela a dadini; fate saltare in padella con un filo di olio; quindi scolate. Trascorso il tempo di lievitazione, unite la dadolata di zucchina e la pancetta a cubetti all'impasto. Amalgamate energicamente e tenete da parte per circa 10 minuti. Dividete l'impasto in piccoli panetti da circa 30 g l'uno e lasciate riposare per altri 10 minuti.

3 Schiacciate i panetti con il palmo della mano, conditeli con un filo di olio e qualche granello di sale grosso e lasciate lievitare nuovamente fino al raddoppio del volume. Spennellate con un goccio di acqua, infornate a 180 °C e fate cuocere per 12-15 minuti. Sfornate e servite.

Tenerezze di pane all'olio

Ingredienti
per 4 persone

500 g di farina 1
250 g di acqua
150 g di lievito madre
(o 12 g di lievito di birra)
90 g di gherigli di noce
100 g di uva passa
10 g di rosmarino fresco
120 g di olio extravergine di oliva
8 g di sale

vi servono inoltre
stampini
farina
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 Setacciate la farina, aggiungete il lievito sciolto in acqua tiepida e iniziate a impastare. Successivamente, unite l'olio e il sale e lavorate fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Lasciate lievitare in un recipiente unto d'olio, coperto con la pellicola trasparente, fino al raddoppio del volume iniziale.

2 Tritate a coltello gli aghi di rosmarino, aggiungendo una spolverizzata di farina perché non si ossidino. Mettete in ammollo l'uva passa, scolatela e strizzatela, e tritate grossolanamente i gherigli di noce. Mescolate il tutto e distribuite uniformemente sulla spianatoia. Adagiate delicatamente l'impasto sul tavolo da lavoro incorporando tutti gli ingredienti in modo omogeneo.

3 Formate delle pezzature delle dimensioni volute e mettetele in piccoli stampi oppure stendete leggermente l'impasto e, con un coppapasta sagomato, ricavate tanti panini. Fate lievitare fino al raddoppio del volume iniziale e mettete a cuocere in forno statico preriscaldato a 180 °C per 25-30 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. Servite.

Treccine alle noci

Ingredienti
per 6-8 persone

1 kg di farina (220 W)
500 ml di acqua
100 g di gherigli di noce tritati
25 g di lievito di birra
50 g di burro a pomata
20 g di sale

Preparazione

1 Fate la classica fontana con la farina, unite al centro il lievito, sbriciolato nell'acqua fresca, e iniziate a impastare; unite il burro a pomata e lavorate per alcuni minuti. Aggiungete i gherigli di noce e il sale, e impastate ancora fino a ottenere un composto liscio, asciutto e omogeneo.

2 Formate un panetto, avvolgetelo con pellicola trasparente e fate riposare per circa 40 minuti; quando l'impasto sarà ben lievitato, ricavate tanti filoncini del diametro di circa 2 cm. Intrecciatene tre alla volta e formate tante treccine.

3 Trasferite le treccine ottenute in una teglia da forno, coprite con un foglio di pellicola trasparente e fate riposare per circa 40 minuti. Infornate a 180 °C con forno ventilato e fate cuocere per circa 20 minuti. Levate. Servite dopo aver fatto raffreddare.

Treccine con peperoni e basilico

Ingredienti
per 4 persone

600 g di farina 0
400 g di manitoba
3 peperoni rossi
5 g di basilico tritato
1 g di pepe
20 g di lievito di birra
500 g di latte
40 g di zucchero
25 g di sale

vi servono inoltre
1-2 uova
panna liquida
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 In una planetaria raccogliete le farine, lo zucchero, il lievito, il basilico e il pepe. Versate a filo una parte del latte e iniziate a impastare; unite il sale, il latte restante e lavorate ancora. Quando l'impasto sarà ben amalgamato, formate una palla, trasferite in una ciotola, coprite con pellicola trasparente e fate lievitare per circa 2 ore. Trascorso il tempo di riposo, trasferite l'impasto in frigorifero per una notte.

2 Fate abbrustolire i peperoni sotto il grill del forno; raccoglieteli in una busta del pane, fate intiepidire, pelateli ed eliminate semi e coste bianche interne. Tagliateli a cubetti e trasferite in frigorifero. Trascorso il tempo di riposo, unite i peperoni all'impasto e amalgamate accuratamente (se dovesse essere troppo umido, aggiungete altra farina).

3 Dividete l'impasto in pezzature di circa 50 g l'una e stendetele con un matterello fino a formare tante strisce sottili. Piegatele a metà e poi arrotolatele. Trasferite le treccine ottenute su una teglia, leggermente unta, coprite e fate lievitare, fino al raddoppio del volume iniziale. Spennellate con l'uovo, diluito con un goccio di panna, infornate a 210 °C e fate cuocere per circa 12 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e servite.

Vasetti fragranti

Ingredienti
per 4 persone

125 g di farina
125 g di manitoba
150 ml di latte
50 g di burro
5 g di lievito di birra
10 foglie di basilico
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di zucchero
1 ciuffo di prezzemolo
1 uovo
qualche filo di erba cipollina
semi di girasole
semi di lino
semi di sesamo
olio extravergine di oliva

vi servono inoltre
10 vasetti di coccio
(da 6 cm di diametro)
burro

Preparazione

1 Sciacquate accuratamente i vasetti di coccio e metteteli a bagno in acqua fredda per una notte intera (**foto A**); asciugateli, spennellateli con un po' di burro fuso (**foto B**) e infornateli vuoti a 200 °C per 20 minuti, quindi levateli. Sciogliete il lievito con un po' di latte tiepido e lo zucchero, quindi lasciate riposare per 5 minuti.

2 In una terrina capiente setacciate insieme le farine e unite al centro il lievitino, il burro, il latte restante, il sale, 2 cucchiai di olio e il basilico e il prezzemolo tritati; impastate energicamente fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, coprite con un canovaccio pulito e fate lievitare per circa 2 ore.

3 Dividete l'impasto in tante palline, distribuitele nei vasetti, non fino all'orlo (**foto C**), e lasciate lievitare per circa 30 minuti. Spennellate la superficie con l'uovo sbattuto e spolverizzateli a piacere con i semi. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 20-30 minuti (nel forno aggiungete anche una terrina piena di acqua). Levate e lasciate raffreddare. Guarnite con una fogliolina di prezzemolo e portate in tavola.

Panini alle noci nel coccio

1 Preparate un impasto con **200 g di manitoba**, **250 g di farina integrale**, **25 g di lievito di birra** sciolto in un po' di **acqua tiepida**, **1 cucchiaino di zucchero** e un po' di **latte tiepido**. Fate riposare per circa 50 minuti. Unite **150 g di burro fuso** e **15 g di sale**. Lavorate il tutto e fate lievitare per 2 ore.

2 Lavorate di nuovo e unite **100 g di gherigli di noce** sminuzzati grossolanamente. Formate dei panini e poneteli nei vasetti, precedentemente oleati e infarinati, riempiendoli oltre la metà della loro altezza. Fate riposare per 1 ora.

3 Spennellateli con **1 albume** e fate cuocere in forno preriscaldato a 190 °C, fino a quando i panini saranno ben dorati. Sfornate, fate intiepidire, sformate e servite.

DAL FORNO IN TAVOLA

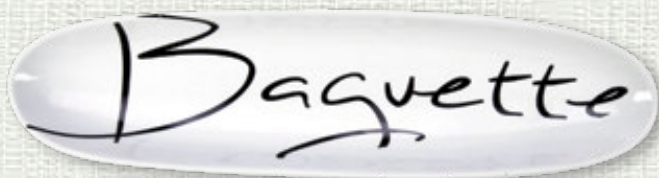
CESTINI, VASSOI E COLTELLI PER SERVIRE (E TAGLIARE) CON RAFFINATEZZA, DESIGN E UN PIZZICO DI ALLEGRIA LE BONTA' APPENA SFORNATE

"Pch02/15" è il cestino per il pane disegnato da Pierre Charpin: si compone da un fitto succedersi di listelli di acciaio lucido che scandiscono un seducente ritmo formale. Di **Alessi**

Cestini per il pane della collezione "Living & Kitchen", sia il sacco che la box sono chiudibili per mantenere il pane fresco. In tessuto stampato 100 % cotone. Di **Wald**

Due stili diversi, un unico marchio: il primo è un piccolo cestino in tessuto con varie combinazioni di colore, il secondo è un grande ed elegante cestino per il pane grigio con intarsi in acciaio. Di **Stelton**

Sembra un bauletto il cestino per il pane della linea "Grace", nei colori trasparente, sabbia, rosso, azzurro e grigio. Di **Fratelli Guzzini**

"Olive e Farfalle", fai da te. Il portapane è formato da due pezzi calamitati, con l'ausilio di un tovagliolo interposto fra di essi. Di **Arti & Mestieri**

Baguette

Simpatico porta baguette in porcellana decorata. Di **Maiuguali**

Cestino per pane e grissini "Octave", design Abi Alice, è ottenuto da una lastra d'acciaio inossidabile 18/10 tagliata a laser, piegata, saldata manualmente e lucidata. Di **Alessi**

Coltello per il pane della linea "Mami" disegnata da Stefano Giovannoni. Manico in acciaio combinato con TPE, una gomma termoplastica per una presa stabile e ergonomica. Di **Alessi**

"Sapore & benessere", casseruola rosso mattone e casseruola antracite con coperchio, per cuocere i pani in coccio e portarli direttamente in tavola. Di **Wald**

Lama in acciaio e manico in legno naturale per questo coltello per il pane di **Opinel**

"SpreadTHAT!" è un coltello che si riscalda con il calore corporeo per spalmare più velocemente burro e creme. Rivestimento in titanio. Di **Gixia**

Spatola multiuso "I genietti", perfetta per tagliare gli impasti senza sporcarsi le mani. Di **Ipac**

Tutto in acciaio il coltello per il pane con impugnatura ergonomica e lama seghettata di **Global**

"Basic", coltello da pane in acciaio inox e impugnatura fermata da viti e "Darkato", in acciaio carbone, impugnatura in materiale plastico antiscivolo. Di **Maiuguali**

I croccanti
cracker, grissini & co.

- Cracker al germe di grano
- Cracker allo zafferano
- Cracker biscotto all'infuso di frutti di bosco
- Cracker cannoli
- Cracker limone e salvia
- Cuori di grissini ai ceci
- Fiocchi al mais con grana
- Frustine di semola con olive infornate e 'nduja di Spilinga
- Grissini alle erbe aromatiche
- Grissini con i semi di canapa
- Grissini sfogliati alle spezie
- Grissini stirati al concentrato di pomodoro
- Grissini stirati al vino rosso
- Grissoni al curry
- Grissoni al pesto alla trapanese
- Nastri al caffè e semi di lino
- Schiacciatine di ricotta al cumino
- Sfoglie di pane agli agrumi e salvia
- Taralli ai semi di finocchio
- Taralli al peperoncino
- Taralli semplici

Cracker al germe di grano

Ingredienti
per 4-6 persone

500 g di farina 1 macinata a pietra
250 g di acqua
150 g di lievito madre
(o 20 g di lievito compresso)
40 g di semi di sesamo
30 g di miele
90 g di olio extravergine di oliva
12 g di sale

vi servono inoltre
50 g di acqua
70 g di germe di grano
50 g di olio extravergine di oliva
5 g di sale

Preparazione

1 Tostate i semi di sesamo e fateli raffreddare. In una ciotola mettete la farina, l'acqua, il lievito, i semi tostati e il miele. Amalgamate gli ingredienti per qualche minuto e aggiungete, sempre mescolando, l'olio e il sale. Lavorate fino a ottenere un composto omogeneo. Fate lievitare in una ciotola, coperta con un canovaccio, fino al raddoppio del volume iniziale.

2 In una ciotola, preparate l'emulsione con 50 g di acqua, 50 g di olio e 5 g di sale. Stendete la pasta con un matterello, adagiatela su una teglia rivestita con la carta da forno e spennellatela con l'emulsione preparata. Spolverizzate la superficie dell'impasto con il germe di grano e, con l'aiuto di una rotella dentellata, ricavate dei quadrati regolari. Lasciate lievitare i cracker per 30 minuti. Trascorso il tempo necessario, cuocete in forno ventilato a 200 °C per circa 30 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. Servite.

Questione di temperatura

Il germe di grano si trova nel chicco di grano tenero o frumento e ha un compito essenziale ai fini della riproduzione della specie. È un vero e proprio concentrato di sostanze nutritive come aminoacidi, acidi grassi, sali minerali, vitamine B e E. Purtroppo esso viene eliminato insieme agli involucri esterni durante la raffinazione. Per questo è meglio prediligere le farine integrali che conservano tutte le parti del chicco. Estratto abbastanza facilmente, si presenta sotto forma di fiocchi biancastri, da consumare al naturale o con yogurt, cereali e verdura.

Cracker allo zafferano

Ingredienti
per 8-10 persone

1 kg di farina (180 W)
500 ml di latte
15 g di lievito di birra
50 g di burro a pomata
20 g di sale
3 bustine di zafferano

Preparazione

1 Stemperate lo zafferano in un bicchierino di latte tiepido (la dose di zafferano dipende dalla qualità e dall'aroma che è in grado di sprigionare). Fate la classica fontana con la farina, unite al centro il lievito, sbriciolato nel latte fresco, e iniziate a impastare. Aggiungete il latte con lo zafferano e, appena la farina avrà iniziato ad assorbire il liquido, unite il burro a pomata.

2 Quando il burro sarà completamente assorbito, unite il sale e amalgamate ancora fino a ottenere un composto liscio, asciutto ed elastico. Formate un panetto, avvolgetelo con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 30 minuti.

3 Trascorso il tempo di lievitazione, stendete delicatamente l'impasto con un matterello a uno spessore di circa 1 mm. Trasferite la sfoglia in una teglia, rivestita con carta da forno, e con una rotella ritagliate tanti quadrati o rettangoli non troppo piccoli.

4 Lasciate riposare i cracker per altri 40 minuti in un ambiente caldo, coperti con un foglio di pellicola trasparente. Infornate a 160 °C con forno ventilato e fate cuocere per circa 20 minuti. Levate e lasciate raffreddare. Servite.

Cracker biscotto all'infuso di frutti di bosco

Ingredienti
per 4 persone

500 g di farina (200 W)
250 ml di infuso di frutti di bosco
10 g di lievito di birra fresco
10 g di sale

Preparazione

1 Fate un infuso con le bustine ai frutti di bosco: mettetene in abbondanza perché il gusto deve essere deciso, circa 10 bustine in 1 l di acqua. Una volta fatto l'infuso, aprite 2 o 3 bustine, rovesciate il contenuto all'interno del liquido e lasciate raffreddare in frigorifero.

2 Disponete la farina a fontana e unite al centro il lievito sbriciolato; versate l'infuso freddo, aggiungete il sale e amalgamate fino a ottenere un impasto asciutto e omogeneo. Formate una palla, coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa mezz'ora.

3 Trascorso il tempo di riposo, stendete l'impasto fino a ottenere una sfoglia molto sottile, spessa circa 1 mm. Con un coppapasta tondo di circa 10 cm di diametro ritagliate tanti piccoli biscotti, coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 40 minuti. Infornate a 160 °C per circa 10 minuti. Levate, lasciate intiepidire e servite.

Cracker cannoli

Ingredienti
per 4 persone

500 g di farina (200 W)
250 ml di acqua
10 g di lievito di birra fresco
10 g di olio extravergine di oliva
10 g di sale
la scorza di 1 lime
10 foglie di menta piperita tritate

vi servono inoltre
cilindri per cannoli

Preparazione

1 Sciogliete il lievito di birra nell'acqua. Mettete il trito di menta e la scorza di lime grattugiata in infusione nell'olio per almeno 1 ora. Disponete la farina a fontana e unite al centro l'acqua con il lievito sciolto; quando la farina avrà appena assorbito l'acqua, aggiungete l'olio aromatizzato e per ultimo il sale e amalgamate accuratamente fino a ottenere un impasto asciutto e omogeneo.

2 Formate una palla, coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 30 minuti; trascorso il tempo di riposo, stendete l'impasto fino a ottenere una sfoglia molto sottile, spessa circa 1 mm.

3 Ricavate tanti rettangoli di circa 10x3 cm, tagliateli in modo elicoidale e arrotolateli intorno ai cilindri per cannoli; coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 40 minuti (attenzione a non fare attaccare i cannoli). Infornate a 160 °C per circa 10 minuti. Levate, lasciate intiepidire e servite.

Cracker limone e salvia

Ingredienti
per 4 persone

500 g di farina (200 W)
250 ml di acqua
10 g di lievito di birra fresco
10 g di olio extravergine di oliva
10 g di sale
la scorza di 1 limone
7 foglioline di salvia tritate

Preparazione

1 Sciogliete il lievito di birra nell'acqua. Mettete il trito di salvia e la scorza di limone grattugiata in infusione nell'olio per almeno 1 ora. Disponete la farina a fontana e unite al centro l'acqua con il lievito sciolto; quando la farina avrà appena assorbito l'acqua, incorporate l'olio aromatizzato e per ultimo il sale, fino a ottenere un impasto asciutto e omogeneo.

2 Formate una palla, coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa mezz'ora; trascorso il tempo di riposo, stendete l'impasto fino a ottenere una sfoglia molto sottile, spessa circa 1 mm.

3 Ricavate tanti rettangoli di circa 10x6 cm, pizzicate al centro formando delle farfalle e fate riposare per 40 minuti, coperte con pellicola trasparente (attenzione a non fare attaccare le farfalle). Infornate a 160 °C e fate cuocere per circa 10 minuti. Levate, lasciate raffreddare e servite.

Un versatile "scricchiolio"

I cracker sono sfoglie sottili realizzati con pasta di pane, ideali per uno snack veloce, per accompagnare antipasti o per un aperitivo. Derivano dai biscotti di farina, acqua e sale inventati a Boston per i marinai che li consumavano nei loro lunghi viaggi. Il nome deriva dal sostantivo inglese *crackling*, scricchiolio, ad imitazione del rumore che si fa quando si degustano. Questi versatili biscotti non solo possono accompagnare diverse pietanze, ma possono essere aromatizzati in tantissimi modi: erbette, semi, spezie, formaggio, e, anche, pollo!

Cuori di grissini ai ceci

Ingredienti
per 6 persone

850 g di farina (180 W)
150 g di farina di ceci
600 g di acqua
10 g di lievito di birra
22 g di sale
40 ml di olio extravergine di oliva
10 g di malto in polvere

vi servono inoltre
amido di riso (o semola rimacinata)
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 Sciogliete il lievito di birra nell'acqua. Miscelate le farine con il malto, versate gradualmente l'acqua e il lievito di birra sciolto, aggiungete l'olio e il sale, e amalgamate energicamente fino a ottenere un composto asciutto e omogeneo (l'impasto dovrà essere a una temperatura di circa 25 °C).

2 Formate una palla, ungetela con un filo di olio, avvolgetela con pellicola trasparente e lasciate lievitare per circa 40 minuti a temperatura ambiente. Trascorso il tempo di lievitazione, tagliate l'impasto a piccole strisce e allungatele tirando delicatamente le estremità.

3 Passate i cilindretti ottenuti nell'amido di riso e poi unite le estremità formando prima un cerchio e poi un cuore. Disponete i cuori ottenuti, ben distanziati, in una teglia, rivestita con carta da forno, e infornate a 170 °C per circa 50 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, lasciate intiepidire e servite.

Fiocchi al mais
con grana

Ingredienti
per 8-10 persone

350 g di farina 1 macinata a pietra
150 g di farina di mais fioretto
250 g di acqua
150 g di lievito madre
(o 12 g di lievito compresso)
50 g di vino bianco
50 g di burro
7 g di sale
paprica dolce
grana grattugiato

Preparazione

1 Miscelate le farine, unite l'acqua, il lievito, il vino e impastate per qualche minuto; aggiungete quindi il burro e il sale, e continuate a lavorare fino a quando gli ingredienti non si saranno amalgamati. Lasciate lievitare l'impasto, coperto con un canovaccio, fino al raddoppio del volume iniziale.

2 Distribuite il grana sulla spianatoia, adagiatevi sopra l'impasto (**foto A**) e stendetelo con un matterello cercando di far aderire il grana alla pasta. Spolverizzate la superficie dell'impasto con la paprica dolce (**foto B**) e con una rotella ritagliate dei rettangoli (**foto C**).

3 Girate le estremità corte dei rettangoli nella direzione opposta e formate dei fiocchetti (**foto D**). Lasciate lievitare per 35-40 minuti e cuocete in forno preriscaldato a 180 °C per 20 minuti circa. Sfornate e lasciate raffreddare. Servite.

Fiocchi al mais con grana

C

D

Frustine di semola con olive infornate e ʼnduja di Spilinga

Ingredienti
per circa 20 frustine

per l'impasto
300 g di farina 1
300 g di semola rimacinata di grano duro (più altra per la spianatoia)
150 g di lievito madre (o 12 g di lievito di birra)
350 g di acqua
10 g di sale

per il ripieno
150 g di olio extravergine di oliva
200 g di olive nere al forno snocciolate
3 spicchi di aglio incamiciati
3 rametti di rosmarino
1 cucchiaio di ʼnduja
origano

vi serve inoltre
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 Sciogliete il lievito con l'acqua, aggiungetelo alle farine setacciate, impastate leggermente e incorporate il sale; lavorate l'impasto, fino a ottenere una consistenza omogenea. Versatelo in una ciotola, unta con l'olio e copritela con un canovaccio umido. Fate lievitare in un luogo tiepido, fino al raddoppio del volume.

2 In un pentolino fate soffriggere l'olio a fuoco basso con l'aglio e il rosmarino, facendo attenzione a non farli bruciare. Eliminate l'aglio e il rosmarino, unite le olive tritate finemente e lasciate insaporire per qualche minuto. Toglietele dal fuoco e fate raffreddare. Rovesciate l'impasto lievitato sulla spianatoia, spolverizzata con la semola.

3 Sgonfiate leggermente l'impasto e formate un rettangolo di circa 35x70 cm e dello spessore di 1/2 cm. Versate sopra l'olio con le olive, con le mani distribuite il ripieno in maniera uniforme e spolverizzate con l'origano e la ʼnduja a fiocchetti. Con la rotella ricavate dal lato corto dell'impasto delle strisce larghe circa 1 cm.

4 Ripiegate ciascuna striscia su se stessa e premete, per far aderire bene le due superfici a contatto. Attorcigliatele, in modo da dare la tipica forma della frusta (in foto). Adagiate le frustine su una teglia, rivestita con carta da forno, e fate cuocere in forno caldo a 200 °C per 15-20 minuti o finché non saranno ben dorate. Sfornate e fate raffreddare. Servite.

Grissini alle erbe aromatiche

Ingredienti
per 4 persone

400 g di farina di grano tenero (230 W)
100 g di farina di farro
270 ml di acqua (10 °C circa)
10 g di lievito di birra
50 g di olio extravergine di oliva
15 g di sale
50 g di rosmarino e salvia tritati

vi servono inoltre
farina di riso
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 In un mortaio amalgamate le erbe aromatiche con l'olio; lasciate insaporire per almeno 1 ora. Miscelate le due farine e disponetele a fontana. Sbriciolate il lievito nell'acqua, versatela nelle farine e iniziate a impastare.

2 Aggiungete l'olio aromatizzato e per ultimo il sale, e amalgamate energicamente. Formate una palla, ungetela abbondantemente con l'olio, avvolgete con pellicola trasparente e fate riposare per circa 30 minuti.

3 Trascorso il tempo di riposo, ricavate dall'impasto tanti cilindri da circa 1 cm di diametro e tirate delicatamente le estremità fino a ottenere tanti grissini tutti della stessa dimensione. Disponeteli, ben distanziati, in una teglia rivestita con carta da forno, cospargete con farina di riso e fate riposare per 30 minuti. Infornate a 170 °C e fate cuocere in forno ventilato per circa 10 minuti (dipenderà dal diametro dei grissini). Levate e servite.

Un'invenzione "regale"

Il grissino è un prodotto agroalimentare tradizionale della provincia di Torino, un vero e proprio simbolo culinario della città, non solo in Italia, ma anche all'estero. Il nome deriva da *ghërsa*, classico pane piemontese, di forma allungata. La tradizione fa risalire la sua invenzione al 1679, quando il fornaio di corte Antonio Brunero lo inventò per il futuro re Vittorio Amedeo II, di salute cagionevole e con difficoltà a digerire la mollica del pane.

Grissini
con i semi di canapa

Ingredienti
per 4 persone

500 g di farina di grano tenero (200 W)
270 ml di acqua (a 10 °C circa)
10 g di lievito di birra
50 g di olio extravergine di oliva
12 g di sale
200 g di semi di canapa
(più altri per spolverizzare)

vi servono inoltre
farina di riso
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 Macinate i semi di canapa con un mixer da cucina o un macinino a mano; sbriciolate il lievito nell'acqua. Miscelate i semi macinati e la farina, e disponeteli a fontana; unite al centro l'olio, qualche seme di canapa intero e il sale, e amalgamate accuratamente fino a ottenere un composto sodo e omogeneo.

2 Formate una palla, ungetela con un filo di olio, avvolgetela con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 30 minuti. Trascorso il tempo di riposo, ricavate tanti cilindri da 1 cm circa di diametro. Stendeteli delicatamente con le mani e disponeteli in una teglia, rivestita con carta da forno, ben distanziati e cosparsi con farina di riso. Lasciate riposare per almeno 40 minuti.

3 Trascorso il tempo di riposo, ricavate da ciascun cilindro cinque grissini più piccoli, senza separarli del tutto. Infornate a 170 °C con forno ventilato e fate cuocere per circa 10 minuti (il tempo di cottura dipenderà dal diametro dei vostri grissini). Levate, divideteli secondo il taglio fatto in precedenza e servite.

Grissini sfogliati alle spezie

Ingredienti
per 4 persone

per l'impasto
500 g di farina 1 macinata a pietra
150 g di lievito madre
(o 15 g di lievito compresso)
7 g di sale
300 g di acqua

vi servono inoltre
350 g di pasta sfoglia
1 uovo
mix di spezie (curry, origano,
semi di anice, semi di finocchietto
selvatico, semi di coriandolo)

Preparazione

1 Mettete in una ciotola la farina con l'acqua e il lievito, unite il sale e lavorate per qualche minuto fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo; lasciate lievitare l'impasto, coperto con la pellicola trasparente, fino al raddoppio del volume iniziale. Rovesciatelo sulla spianatoia e formate un rettangolo.

2 Spennellate il centro del rettangolo con l'uovo, leggermente sbattuto, adagiatevi sopra la pasta sfoglia (**foto A**) e spennellate nuovamente con l'uovo. Spolverizzate la pasta sfoglia con il mix di spezie, richiudete bene a libro (**foto B**) e schiacciate leggermente l'impasto con un matterello (**foto C**).

3 Con una rotella liscia ricavate tante strisce larghe circa 1 cm, e formate i grissini ruotando le estremità in direzione opposta (**foto D**); quindi disponeteli su una grissiniera, o su una teglia rivestita con la carta da forno, e fateli cuocere a 180 °C per 15-20 minuti o fino a doratura. Sfornateli, fateli raffreddare e servite.

Grissini sfogliati alle spezie

A

B

C

D

Grissini stirati
al concentrato di pomodoro

Ingredienti
per 8-10 persone

1 kg di farina (180 W)
500 g di acqua
10 g di lievito di birra fresco
70 g di concentrato di pomodoro
40 ml di olio extravergine di oliva
22 g di sale
10 g di malto in polvere

vi servono inoltre
amido di riso (o semola rimacinata)
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 Sciogliete il lievito di birra nell'acqua. Mescolate la farina con il malto e il concentrato di pomodoro; versate gradualmente l'acqua e il lievito di birra sciolto, aggiungete l'olio e il sale, e amalgamate energicamente fino a ottenere un composto asciutto e omogeneo (l'impasto dovrà essere a una temperatura di circa 25 °C).

2 Formate una palla, ungetela con un filo di olio, avvolgetela con pellicola trasparente e lasciate lievitare per circa 40 minuti a temperatura ambiente. Trascorso il tempo di lievitazione, tagliate l'impasto a piccole strisce e allungatele tirando delicatamente le estremità.

3 Passate i cilindretti ottenuti nell'amido di riso e disponeteli in una teglia, rivestita con carta da forno. Infornate a 170 °C e fate cuocere per circa 50 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, lasciate intiepidire e servite.

Grissini stirati al vino rosso

Ingredienti
per 8-10 persone

1 kg di farina (180 W)
300 g di acqua
10 g di lievito di birra
10 g di malto in polvere
40 g di olio extravergine di oliva
22 g di sale
vino rosso

vi servono inoltre
amido di riso (o semola rimacinata)
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 In un pentolino versate il vino, mettete sul fuoco e fate scaldare: in questo modo si eliminerà l'alcol; spegnete, trasferite in frigorifero e lasciate raffreddare (ne dovranno rimanere almeno 250 g).

2 Sciogliete il lievito di birra nell'acqua. Mescolate la farina con il malto, versate gradualmente il lievito di birra sciolto, il vino e l'olio, aggiungete il sale e impastate energicamente fino a ottenere un composto asciutto e omogeneo (l'impasto dovrà essere a una temperatura di circa 25 °C).

3 Formate una palla, ungetela con un filo di olio, avvolgetela con pellicola trasparente e lasciate lievitare per circa 40 minuti a temperatura ambiente. Trascorso il tempo di lievitazione, tagliate l'impasto a piccole strisce e allungatele tirando delicatamente le estremità.

4 Passate i cilindretti ottenuti nell'amido di riso. Disponeteli ben distanziati in una teglia, rivestita con carta da forno, e infornate a 170 °C per circa 50 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, lasciate intiepidire e servite.

Grissoni al curry

Ingredienti
per 2 persone

300 g di farina (220 W)
270 ml di latte
8 g di lievito di birra
5 g di curry
30 g di burro a pomata
7 g di sale

Preparazione

1 Aromatizzate il burro a pomata con il curry e mescolate fino a ottenere una crema omogenea. Fate sciogliere il lievito nel latte; disponete la farina a fontana, unitevi gradualmente il lievito sciolto e iniziate a impastare. Aggiungete il burro a pomata e amalgamate ancora. Unite infine il sale. Formate una palla, coprite con pellicola trasparente e fate riposare per circa 40 minuti.

2 Trascorso il tempo di riposo, stendete l'impasto con le mani a uno spessore di circa 2-3 cm; con un coltello ricavate tanti filoncini larghi circa 3 cm. Lasciate riposare per circa mezz'ora, poi infornate a 180 °C con forno ventilato. Fate cuocere per circa 15 minuti. Levate e lasciate raffreddare completamente. Servite.

Un "profumato" antiossidante

Nella cucina italiana, erroneamente in realtà, il nome *curry* indica una miscela in polvere di spezie, dal colore giallo-senape molto profumata. La corrispondente miscela in India si chiama *masala*. Con il termine curry sarebbe più corretto definire una varietà di piatti della cucina del sud Asiatico. La parola deriva infatti dal tamil *cari* (zuppa). Di curry ne esistono innumerevoli composizioni e può essere più o meno giallo e più o meno piccante (attenzione: il curry *sweet*, al contrario dell'aggettivo inglese che vuol dire dolce, è piccantissimo!). La miscela dunque cambia sempre. Principalmente è composta di pepe nero, cumino, coriandolo, cannella, curcuma, chiodi di garofano, zenzero, noce moscata, fieno greco e peperoncino. Soprattutto la presenza di zenzero e curcuma, dà alla miscela proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

Grissoni al pesto
alla trapanese

Ingredienti
per 4 persone

500 g di farina
200 ml di acqua
4 g di lievito di birra secco
140 g di pesto alla trapanese (vedi box)
7 g di sale

Preparazione

1 Disponete la farina a fontana e aggiungete il lievito di birra; mescolate bene e unite al centro il pesto; iniziate a impastare versando a filo l'acqua fresca. Quando l'impasto sarà ben amalgamato, aggiungete il sale e proseguite a lavorare fino a ottenere un impasto liscio, asciutto ed elastico. Formate una palla con l'impasto ottenuto, avvolgetela con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 40 minuti.

2 Trascorso il tempo di riposo, stendete l'impasto a uno spessore di circa due dita, quindi tagliatelo con il coltello formando tanti filoncini larghi circa 3 cm. Lasciateli riposare per circa mezz'ora. Disponete i filoncini in una teglia, rivestita con carta da forno, e infornate a 180 °C con forno ventilato per circa 10 minuti. Trascorso il tempo, levate, lasciate raffreddare e servite.

Pesto alla trapanese

1 Incidete **6 pomodori maturi** e fateli sbollentare in acqua bollente, scolateli e fateli raffreddare. Pelateli, eliminate semi e acqua di vegetazione e tagliateli a pezzettoni. Pestate **50 g di mandorle** sgusciate in un mortaio con **1-2 spicchi di aglio** (se possibile quello rosso trapanese), **15 foglie di basilico** e **2 cucchiai di pecorino grattugiato**.

2 Aggiungete i pomodori e amalgamate versando a filo l'**olio extravergine di oliva** necessario a ottenere un pesto cremoso e omogeneo. Regolate di **sale** e di **pepe**. Fate riposare il pesto 1 ora prima di usarlo.

Nastri al caffè
e semi di lino

Ingredienti
per 4 persone

300 g di farina (180 W)
270 ml di caffè molto lungo
8 g di lievito di birra
20 g di semi di lino
(più altri per spolverizzare)
30 g di burro
(più altro per spennellare)
7 g di sale

Preparazione

1 Macinate i semi di lino con un mixer da cucina o un macinino a mano. Disponete la farina a fontana, miscelata con i semi di lino macinati, aggiungete il lievito di birra, mescolate bene e unite il caffè; quando la farina avrà iniziato ad assorbire il liquido, incorporate il burro, altri semi di lino interi e infine il sale. Lavorate ancora fino a ottenere un composto morbido e omogeneo.

2 Formate una palla, avvolgete con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 40 minuti; stendete l'impasto a uno spessore di circa 2 mm e, aiutandovi con la rotella dentellata, realizzate tanti nastri (di circa 4 cm di base e 20 cm di altezza). Spennellate con un po' di burro fuso e cospargete con altri semi di lino.

3 Lasciate riposare per circa 30 minuti, quindi infornate a 170 °C con forno ventilato e fate cuocere per circa 10-15 minuti. Quando i nastri si gonfieranno leggermente, levate e servite. Fate attenzione a non cuocerli troppo: perderebbero il caratteristico aroma di caffè.

Schiacciatine di ricotta al cumino

Ingredienti
per 4 persone

300 g di farina 0
100 g di manitoba
200 g di ricotta vaccina
80 g di speck
10 g di lievito di birra
50 g di strutto
10 g di sale
1 cucchiaino di cumino
2 porri

vi servono inoltre
1 uovo
bacche di pepe rosa
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 Sciogliete il lievito con un pochino di acqua. In un robot da cucina mettete le farine, la ricotta, il lievito sciolto e iniziate a impastare; dopo qualche minuto, unite lo strutto, il sale e il cumino, e amalgamate per 5-8 minuti fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Coprite e fate lievitare fino al raddoppio del volume.

2 Nel frattempo, affettate i porri e fateli saltare in una padella con un filo di olio. Trascorso il tempo di lievitazione, lavorate nuovamente l'impasto e fatelo riposare per altri 10 minuti; stendetelo con un matterello, coprite con le fette di speck, cospargete con i porri e arrotolate.

3 Ricavate tante girelle, disponetele su una placca, rivestita con carta da forno, spennellate con l'uovo sbattuto e spolverizzate con le bacche di pepe rosa. Fate lievitare per 1 ora, spennellate con abbondante acqua e infornate a 180 °C per circa 12-15 minuti (dipende dalla grandezza delle schiacciatine). Sfornate e servite.

Sfoglie di pane agli agrumi e salvia
Magie

Sfoglie di pane agli agrumi e salvia

Ingredienti
per 4 persone

500 g di farina (220 W)
250 ml di acqua
7 g di lievito di birra
7 g di salvia
20 g di olio extravergine di oliva
10 g di sale
1 arancia
1 limone

vi serve inoltre
sale di Maldon

Preparazione

1 Tritate sottilmente la salvia e mettetela in infusione con l'olio e la scorza grattugiata degli agrumi. Sciogliete il lievito nell'acqua. Disponete la farina a fontana, versate al centro l'acqua e iniziate a impastare.

2 Quando la farina avrà iniziato ad assorbire l'acqua, aggiungete l'olio con la salvia e gli agrumi. Completate con il sale e lavorate ancora fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 40 minuti.

3 Trascorso il tempo di riposo, stendete l'impasto molto sottilmente e ricavate tanti rettangoli. Disponeteli sulla placca del forno, rivestita con carta da forno, e spolverizzate con un pizzico di sale di Maldon. Infornate a 180 °C e fate cuocere per pochi minuti (non cuoceteli troppo: perderebbero l'aroma degli agrumi). Levate e servite.

Taralli
ai semi di finocchio

Ingredienti
per 8-10 persone

1 kg di farina di grano tenero (200 W)
100 g di semi di finocchio
200 ml di vino bianco
200 ml di olio extravergine di oliva
320 g di acqua
25 g di sale (più altro per l'acqua)

Preparazione

1 Impastate la farina con i semi di finocchio, il vino bianco e l'acqua; quando la farina avrà assorbito i liquidi, aggiungete l'olio e infine il sale, e lavorate per bene fino a ottenere un composto liscio ed elastico. Formate una palla, avvolgete con pellicola trasparente e fate riposare per circa 15 minuti.

2 Trascorso il tempo, dividete l'impasto in cilindri con sezione di 1 cm e lunghi 8; formate tante ciambelline e tuffatele man mano in acqua bollente e leggermente salata; appena vengono a galla, scolatele con la schiumarola e fatele asciugare su un panno. Trasferite i taralli in forno su una teglia ricoperta con carta da forno e cuocete a 180 °C per 30 minuti. Sfornate, fate raffreddare e servite.

Uno tira l'altro

Il tarallo è un prodotto da forno tipico della Puglia, ma ne esistono delle varianti anche in Campania, Basilicata, Calabria e Sicilia. Gli ingredienti cambiano a seconda della zona di produzione. Principalmente si tratta di un anello di pasta non lievitata fatta di farina, acqua o vino, olio e sale. Da dove derivi la parola tarallo, non si sa con certezza. C'è chi dice dal latino *torrère* (abbrustolire), chi dal francese *toral* (essiccatoio), chi invece dall'italico *tar* (avvolgere) o infine, la più attendibile, dall'etimo greco *daratos* (sorta di pane). Oggi il tarallo, soprattutto nella versione speziata al finocchietto o al peperoncino, è uno snack molto usato per l'aperitivo. Se se ne assaggia uno... è impossibile fermarsi!

Taralli
al peperoncino

Ingredienti
per 8-10 persone

1 kg di farina di grano tenero (200 W)
200 ml di vino bianco
10 g di peperoncino secco tritato
(a seconda del gusto e dalla
potenza del peperoncino)
200 ml di olio extravergine di oliva
320 g di acqua
25 g di sale (più altro per l'acqua)

Preparazione

1 Impastate la farina con il peperoncino, il vino bianco e l'acqua; quando la farina avrà assorbito i liquidi aggiungete l'olio e infine il sale, e lavorate fino a ottenere un impasto liscio ed elastico. Formate una palla, avvolgete con pellicola trasparente e fate riposare per circa 15 minuti.

2 Trascorso questo tempo, dividete l'impasto in piccoli cilindri con sezione di circa 1 cm e lunghezza di 8 cm; formate tante ciambelline e tuffatele man mano in acqua bollente e leggermente salata; appena vengono a galla, scolatele con la schiumarola e fatele asciugare su un panno. Trasferite i taralli in una teglia, rivestita con carta da forno, e fate cuocere a 180 °C per circa 30 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e servite.

Non sono i semi!

Il nome scientifico del peperoncino è *Capsicum*, genere di piante della famiglia delle *Solanaceae*, originario delle Americhe, ma attualmente coltivato in tutto il mondo. La specie più coltivata è la *Capsicum annuum*, comprendente i peperoni dolci, il peperoncino comune in Italia, il peperoncino di Cayenna, e il messicano Jalapeno. Il frutto viene consumato fresco, essiccato, affumicato, cotto o crudo, per aromatizzare o per fare delle salse. Nelle specie piccanti, la capsaicina (sostanza che conferisce piccantezza) si concentra nella parte superiore della capsula, nella membrana e non nei semi, come erroneamente si pensa.

Taralli semplici

Ingredienti
per 8-10 persone

1 kg di farina di grano tenero (200 W)
200 ml di vino bianco
200 ml di olio extravergine di oliva
320 g di acqua
25 g di sale (più altro per l'acqua)

Preparazione

1 Impastate la farina con il vino bianco e l'acqua; quando la farina avrà assorbito i liquidi, aggiungete l'olio e infine il sale, e amalgamate ancora fino a ottenere un composto liscio ed elastico. Formate una palla, avvolgete con pellicola trasparente e fate riposare per circa 15 minuti.

2 Trascorso questo tempo, dividete l'impasto in piccoli cilindri con sezione di circa 1 cm e lunghezza di 8 cm; formate tante ciambelline e tuffatele man mano in acqua bollente e leggermente salata; appena vengono a galla, scolatele con la schiumarola e fatele asciugare su un panno. Trasferite i taralli in una teglia, rivestita con carta da forno, e fate cuocere a 180 °C per circa 30 minuti. Trascorso il tempo, sfornate, lasciate raffreddare e servite.

A TUTTO... RUNNER!

TOVAGLIE, TOVAGLIETTE E RUNNER PER VESTIRE LA TAVOLA CON ORIGINALITÀ E ALLEGRIA

Dotty, tovaglietta rettangolare in polipropilene ha una decorazione a pois colorati da un lato e verde acido dall'altro. Di **Zak!designs**

Tovaglia antimacchia in cotone idrorepellente a pois arancioni su base viola. Disponibile in quattro differenti fantasie. Di **Villa D'Este Home Tivoli**

Tovaglie, tovagliette e runner in cotone pettinato a fibra lunga. La prima è della linea "Demeure en ville", colore bachelite, un elegante patchwork di mattonelle di cemento orchestrato con ricercatezza in un'armonia di motivi eclettici. La seconda è della linea "Maillons", un gioco di maglie intrecciate, ispirate ai gioielli stilizzati. Di **Le Jacquard Français**

Colori freschi e intensi per il runner in tessuto di juta, in fibra tessile vegetale al 100% biodegradabile e riciclabile, guarnito con orli sfrangiati e fasce in merletto a contrasto. Sei le tonalità disponibili. Di **Villa D'Este Home Tivoli**

Runner panna con decori rossi della linea "Winter" in cotone pregiato per dare un tocco di romanticismo alla tavola. Di **Linum**

Si chiama "Scintillement" ed è l'edizione limitata della linea "Collection": runner, asciugapiatti, tovaglie e tovagliette in cotone pettinato in fibra lunga. Qui la nuance caviar (caviale) per una tavola elegante e dai colori insoliti. Di **Le Jacquard Français**

Tessili per tavola e cucina "Price is Rice": tovagliette all'americana, guanti da forno e presine realizzate in collaborazione con artigiane bengalesi. Di **Altromercato**

Blocchi di tovagliette in carta da 48 pezzi da sfogliare in vari disegni e fantasie: qui "City maps" e "Fashion". Ogni blocco ha 4 soggetti per 12 tovagliette. Di **Maiuguali**

"Living & kitchen", tovaglia in tessuto di cotone stampato sui toni del beige e del marrone. Di **Wald**

Runner e tovaglietta in cotone con frange, disponibili in vari colori, per colazioni e brunch allegri! Di **Coincasa**

Questo amore Così violento Così fragile Così tenero Così disperato... Le parole di Jacques Prevert su tovaglie e tovagliette in cotone e lino della linea "Cet amour". Di **Tableclothes.it**

I dolci
brioche, trecce & co.

- Baguette al cacao e uvetta
- Brioche vaniglia e noci
- Campanella nocciole e cacao
- Chiocciole alla panna e gocce di cioccolato
- Cupola intrecciata al latte
- Dolci sorprese
- Limoncini
- Paninetti svizzeri
- Treccine zuccherate con le mandorle

Baguette
al cacao e uvetta

Ingredienti
per 4-6 persone

600 g di farina 0
20 g di cacao
100 g di uvetta
150 g di lievito madre
(o 12 g di lievito di birra)
350 g di acqua
30 g di burro
10 g di sale

vi servono inoltre
farina
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 Setacciate la farina con il cacao, formate la fontana, versate al centro il lievito, sciolto nell'acqua a una temperatura di 22-23 °C, e amalgamate. Unite il sale, il burro morbido e l'uvetta, precedentemente ammollata in acqua e strizzata, e lavorate fino a ottenere una consistenza piuttosto morbida e omogenea. Trasferite l'impasto in una ciotola unta di olio, coprite con pellicola trasparente e fate riposare per circa 15 minuti.

2 Trascorso il tempo, rovesciate l'impasto su un piano infarinato, formate le baguette, praticate dei tagli obliqui sulla superficie e lasciate lievitare per 30 minuti circa. Mettete in forno preriscaldato a 180 °C e fate cuocere per 20 minuti nel caso le baguette siano piccole; per baguette di dimensioni maggiori, calcolate 25 minuti di cottura in più. Sfornate, fate raffreddare e servite.

Un pane... da trasporto

Questa ricetta è una versione dolce e gustosa del tipico pane francese, dalla forma molto allungata e dalla crosta croccante, con una mollica morbidissima. Discendente di un pane viennese di metà '800, questa particolare forma di pane fu adottata in Francia nel 1920 quando una legge vietò ai fornai di infornare il pane prima delle 4. Le forme tonde non sarebbero mai state pronte in tempo e risolsero il problema inventando questo formato lungo e stretto. In breve tempo la baguette divenne famosa in tutto il mondo come simbolo della Francia. Chi non ha infatti nel suo immaginario un francese che esce da una panetteria con una baguette avvolta in un foglio di giornale sotto l'ascella?

Brioche vaniglia e noci

Ingredienti
per 4 persone

500 g di farina macinata a pietra 1
(più altra per la spianatoia)
265 g di latte
20 g di miele di acacia
220 g di lievito madre
(oppure 15 g di lievito compresso)
60 g di tuorli
100 g di burro (o 80 g di olio di riso)
4 g di sale

per la farcitura
90 g di burro a pomata
120 g di zucchero a velo
1 bacca di vaniglia
70 g di gherigli di noce

vi servono inoltre
1 tuorlo
1 cucchiaino di latte

Preparazione

1 Sciogliete il lievito nel latte a una temperatura di 21-22 °C. Mescolate il liquido ottenuto alla farina e al miele. Quando il composto sarà ben amalgamato, unite i tuorli, lavorate ancora e aggiungete il burro fresco a tocchetti (se invece utilizzate l'olio, mettetelo a filo). Unite infine il sale e impastate bene. Trasferite l'impasto in una ciotola e fate riposare per circa 1 ora e 1/2.

2 Rovesciate l'impasto su un piano di lavoro, leggermente infarinato, e dividetelo in tante palline (da circa 90-100 g l'una); copritele e fate riposare per circa 10 minuti. Stendete ogni pallina nel senso della lunghezza, fino a ottenere una sfoglia di forma ovale di circa 25x8 cm e 1/2 cm di spessore, e fate riposare per altri 10 minuti.

3 Per la farcitura: lavorate il burro con lo zucchero e unite i semi della bacca di vaniglia. Spalmate il composto sulle sfoglie, distribuite i gherigli di noce tritati e arrotolate a mo' di involtino. Disponete le brioche su una teglia, foderata con carta da forno, con la chiusura rivolta verso il basso.

4 Intagliate con la forbice al centro nel senso della lunghezza fino a raggiungere il fondo. Spennellate con il tuorlo, diluito con il latte, e lasciate lievitare per 10-15 minuti in frigorifero a 5 °C. Spennellateli nuovamente, infornate a 180-200 °C e fate cuocere con il vapore per 10-12 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. Servite.

Campanella
nocciole e cacao

Ingredienti
per 8-10 persone

800 g di farina 1
200 g di manitoba
15 g di lievito
500 ml di acqua
10 g di malto
20 g di sale
100 g di farina di nocciole
15 g di cacao
20 g di zucchero
80 g di burro
50 g di olio extravergine di oliva
200 g di nocciole intere sgusciate

vi servono inoltre
1 uovo
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 Fate sciogliere il lievito in 100 ml di acqua; unite 100 g di manitoba, amalgamate, coprite e fate riposare per almeno 1 ora, fino al raddoppio del volume. In una ciotola raccogliete il lievitino ottenuto e unite le farine, l'acqua restante, il malto, lo zucchero e il cacao. Impastate per almeno 15 minuti fino a quando l'impasto risulterà elastico e si staccherà dalle pareti della ciotola. Coprite e fate riposare per 15 minuti.

2 Trascorso il tempo, unite Il sale, l'olio e il burro e, se necessario, aggiungete un altro goccio di acqua. Incorporate le nocciole intere e lavorate ancora. Coprite con pellicola trasparente e fate lievitare fino al raddoppio del volume. Trascorso il tempo, con un matterello stendete delicatamente l'impasto e ritagliatelo a forma di campana.

3 Trasferitela in una teglia, leggermente unta, spennellate la superficie con l'uovo e fate lievitare ancora fino al raddoppio del volume. Infornate a 200 °C per 5 minuti, abbassate la temperatura a 180 °C e fate cuocere per altri 15-20 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e servite.

Chiocciole alla panna e gocce di cioccolato

Ingredienti
per 4 persone

800 g di farina 0
200 g di manitoba
50 g di zucchero
100 g di burro
20 g di lievito di birra
60 g di latte
100 g di gocce di cioccolato
20 g di sale
1/2 l di panna
1 uovo

vi serve inoltre
olio extravergine di oliva

Preparazione

1 Sciogliete il lievito nel latte tiepido; aggiungete le farine, lo zucchero, il burro, la panna, l'uovo, il sale e mescolate leggermente. Infine unite le gocce di cioccolato e amalgamate energicamente fino a ottenere un composto piuttosto morbido e omogeneo. Coprite la ciotola con la pellicola trasparente e fate lievitare fino al raddoppio del volume iniziale.

2 Trascorso il tempo di lievitazione, stendete l'impasto, arrotolatelo su se stesso e con un coltello affilato ricavate tante chiocciole. Disponetele su una placca da forno, leggermente unta, e fate lievitare fino al raddoppio del volume. Infornate a 200 °C e fate cuocere per 12-15 minuti. Sfornate, fate intiepidire e servite.

Cupola intrecciata al latte

Ingredienti
per 4-6 persone

per la biga
180 g di farina 1 macinata a pietra
150 g di latte
100 g di lievito madre
(o 2 g di lievito compresso)

per l'impasto
500 g di farina 1 macinata a pietra
85 g di latte
4 g di lievito compresso
50 g di miele di acacia
80 g di tuorli
100 g di uova
70 g di burro
10 g di sale
200 g di frutta candita mista

vi servono inoltre
2 tuorli
2 cucchiaini di panna

Preparazione

1 Per la biga: impastate la farina con il latte e il lievito, e lavorate fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Lasciate lievitare la biga, coperta con la pellicola trasparente, fino al raddoppio del volume iniziale.

2 Per l'impasto: lavorate in una ciotola la farina con la biga, il lievito compresso, il latte, il miele, le uova e i tuorli; unite il burro, il sale e la frutta candita tagliata a cubetti, e continuate a impastare fino a ottenere una consistenza soda ed elastica. Lasciate lievitare fino al raddoppio del volume iniziale.

3 Spezzate l'impasto in parti uguali, formate 6 filoncini della stessa lunghezza, più sottili alle estremità, e intrecciateli tra loro (**foto A**) fino a ottenere una griglia. Afferrate le estremità libere dei filoncini e formate una treccina per lato (**foto B** e **C**).

4 Ripiegate le quattro trecce ottenute verso l'interno (**foto D**), rigirate l'impasto e disponetelo in una teglia rivestita con la carta da forno; spennellate la superficie con i tuorli, diluiti con la panna, e lasciate lievitare ancora. Infornate a 180 °C e fate cuocere per 45 minuti. Sfornate, fate raffreddare e servite.

Cupola intrecciata al latte

A

B

C

D

Dolci sorprese

Ingredienti
per 4 persone

per l'impasto
600 g di farina (300 W)
60 g di burro
10 g di lievito di birra
la scorza di 1 arancia
1 bacca di vaniglia
80 g di zucchero
2 uova
250 ml di latte

per il ripieno
150 g di marmellata di fichi
40 g di mandorle a lamelle tostate
100 g di crema spalmabile alle nocciole
100 g di marmellata di prugne
50 g di amaretti
50 g di cacao amaro
1 goccio di rum

vi servono inoltre
1 tortiera di circa 30 cm di diametro
1 uovo
burro
zucchero a velo vanigliato

Preparazione

1 Preparate l'impasto: impastate per bene la farina con il burro, il lievito, la scorza di arancia grattugiata, i semi della bacca di vaniglia, lo zucchero, le uova e il latte fino a ottenere un impasto morbido ed elastico. Formate una palla, coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero per 40 minuti. Dividete l'impasto in palline regolari (**foto A**) da circa 40 g l'una (otterrete in tutto circa 24-25 palline).

2 Stendete le palline tra le mani e farcitene un terzo con la marmellata di fichi e le mandorle a lamelle; un terzo con la crema spalmabile alle nocciole e un terzo con un ripieno preparato amalgamando la marmellata di prugne con gli amaretti sbriciolati, il cacao e il rum. Man mano che le farcite, chiudetele e formate nuovamente le palline (**foto B**).

3 Foderate una tortiera (di circa 30 cm di diametro) con un foglio di carta da forno, imburrato. Disponete le palline nella tortiera, alternandole per tipo di ripieno e tenendole leggermente separate (**foto C**). Coprite e lasciatele lievitare per 2 ore. Completate e infornate. Trascorso il tempo di lievitazione, spennellate la superficie con un uovo sbattuto e con un po' di burro fuso (**foto D**). Mettete in forno a 160 °C e fate cuocere per circa 40 minuti. Sfornate, spolverizzate con un po' di zucchero a velo vanigliato e servite.

Dolci sorprese

C

D

Limoncini

Ingredienti
per 4 persone

500 g di farina 1
250 g di acqua
150 g di lievito madre
(o 15 g di lievito di birra)
60 g di succo di limone
la scorza di 1 limone e 1/2
10 g di sale

vi servono inoltre
15 g di latte
1 uovo
sale

Preparazione

1 Setacciate la farina, unite il lievito sciolto in acqua tiepida, il sale e impastate per qualche minuto; aggiungete quindi il succo di limone con la scorza grattugiata e amalgamate tutti gli ingredienti. Lasciate riposare per 45 minuti in luogo caldo.

2 Spezzate l'impasto in porzioni del peso di 50-60 g ciascuna, date loro una forma ovale e comprimete leggermente le estremità. Bucate con uno stecchino la superficie dei panini per dar loro l'aspetto di un limone e lucidateli con una miscela ottenuta mescolando l'uovo con il latte e un pizzico di sale.

3 Lasciate lievitare per 1 ora; ponete sul fondo del forno una pirofila con 5 cubetti di ghiaccio per creare vapore e cuocete i limoncini in forno già caldo a 220 °C per 20 minuti. Sfornate e fate intiepidire. Se volete, tagliateli a metà e farciteli con marmellata di limoni.

Marmellata di limoni

1 Lavate **1 kg di limoni**, affettateli sottilmente ed eliminate i semi e le calottine. Metteteli in acqua fredda per 1 giorno. Scolate e fate bollire in una casseruola per 10 minuti.

2 Scolate, unite **800 g di zucchero**, mescolate e cuocete per 1 ora e 40 minuti. Quando è pronta, versate in **vasetti sterilizzati** e conservate come di consueto.

Paninetti svizzeri

Ingredienti
per 6-8 persone

500 g di farina 1 macinata a pietra
(più altra per la spianatoia)
200 g di latte
120 g di zucchero
220 g di lievito madre
3 g di lievito compresso
1 uovo da 50 g
100 g di burro
5 g di sale

vi servono inoltre
1 tuorlo
1 cucchiaino di latte

Preparazione

1 Sciogliete lo zucchero nel latte. Unite la farina, il lievito madre e il lievito compresso. Quando il composto sarà amalgamato, aggiungete gradatamente l'uovo e, dopo 3-4 minuti, il burro a cubetti. Aggiungete il sale e impastate bene. Lasciate riposare l'impasto in una ciotola coperta per 45-60 minuti a temperatura ambiente.

2 Trascorso il tempo di riposo, rovesciate l'impasto su un piano di lavoro, leggermente infarinato, e ricavate tante pezzature da circa 90 g l'una; modellatele in una forma rotonda, schiacciatele con il palmo della mano, disponetele su una teglia, rivestita con carta da forno, e fate riposare per circa 30 minuti.

3 Coprite con un telo e trasferite in frigorifero a 5 °C per 40-50 minuti. Spennellate i paninetti con il tuorlo, diluito con il latte; disegnate al centro quattro punti equidistanti e intagliate profondamente con un taglierino per formare la tipica croce svizzera. Infornate a 200 °C e fate cuocere per circa 15-20 minuti. Sfornate e fate raffreddare su una gratella. Servite.

Treccine zuccherate con le mandorle

Ingredienti
per 8-10 persone

1 kg di farina
300 g di zucchero
300 g di vino bianco passito
300 g di olio extravergine di oliva
100 g di mandorle sgusciate
4 g di sale
1 di bacca di di vaniglia

per la finitura
mandorle
zucchero semolato

Preparazione

1 Tostate le mandorle in un padellino, lasciatele raffreddare, mettetele in un mixer e frullatele fino a ottenere uno sfarinato. Incidete la bacca di vaniglia, estraete i semi e metteteli in una ciotola insieme alla farina, alle mandorle frullate, allo zucchero, al vino e all'olio. Aggiungete un pizzico di sale e lavorate fino a ottenere una pasta liscia e piuttosto dura.

2 Con un tarocco dividete l'impasto in parti uguali. Formate dei bastoncini, disponetene tre uno accanto all'altro e realizzate una treccina; passatela nello zucchero semolato e decoratela con due mandorle. Procedete fino a esaurire l'impasto. Disponete le treccine su una teglia rivestita con la carta da forno e infornate a 200 °C per 15 minuti circa. Sfornate, fate raffreddare e servite.

FARINE & LIEVITO

Breve excursus per una scelta consapevole degli ingredienti per il pane fatto in casa

C'È FARINA E FARINA...

Farina di grano tenero

Bianca e di consistenza polverosa, è la più utilizzata (e adatta) per la panificazione. Si ottiene dalla macinazione del grano tenero liberato dalle impurità e setacciata con buratti. A seconda del grado di abburattamento, si distinguono: farina 00 (forza media, vedi p. 240), 0 (farina debole), 1 (farina forte, adatta per panificazione di qualità), 2 (farina forte) e integrale (non setacciata).

Farina di grano duro

Di colore giallo paglierino e consistenza granulosa è ottenuta dalla macinazione e dall'abburattamento del grano duro. È utilizzata per alcuni tipi di pane definiti di "semolato di grano duro" o di "sfarinato di grano duro". Farina forte.

Farina di mais

Si ottiene dalla macinazione e dall'abburattamento del mais. A seconda del tipo di macinazione, si hanno farine a grana grossa (bramate) e farine più fini, con vari gradi di abburattamento. Quella più adatta alla panificazione è il tipo fioretto, che ha il grado minimo di abburattamento. Farina debole.

Farina di segale

Si classifica in farina scura, semibianca e bianca, secondo il tasso di abburattamento. Per il pane di segale si usa quella scura, miscelata al 60% di solito con la farina di grano, essendo una farina debole con poco glutine.

Farina di orzo

Di colore marroncino è utilizzata in miscela con farine di grano, per conferire al pane un sapore più intenso e una maggiore morbidezza. Farina debole.

Farina di farro

Particolarmente saporita e ricca di fibre, anch'essa viene utilizzata in panificazione, in miscela con farine di grano. Farina forte.

Farina di riso

Bianchissima e molto fine è aggiunta alle farine di frumento per ottenere un pane maggiormente croccante e asciutto. Va aggiunta all'impasto in piccole dosi perchè ha molto amido. Farina debole.

LE FARINE INTEGRALI

La farina integrale, meglio se macinata a pietra, conserva il germe di grano e la crusca e quindi tutte le sue proprietà nutritive. Rende i prodotti più digeribili, con più fibre, meno zuccheri e quindi meno calorie. Ne riportiamo qui alcune, ricordando che anche quelle che abbiamo illustrato nella pagina precedente si trovano in versione integrale.

Farina integrale di amaranto Prodotta non da un cereale ma da una pianta da fiore, è utilizzata per preparazioni dolci e salate, meglio se miscelata con farina di farro o frumento. Ha buone quantità di proteine, fibre, sali minerali e lisina. È una farina di forza media.

Farina integrale di avena Ricavata dai fiocchi di avena macinati, è ricca di fibre, proteine e grassi "sani". Generalmente viene utilizzata miscelata ad altre farine. Farina debole.

Farina integrale di farro Equivalente nelle proprietà e nel gusto a quella non integrale, si presta alla preparazione di pasta, pane e dolci, ma è più saziante e più digeribile di quella raffinata. È ricca di vitamine e sali minerali, soprattutto di magnesio. Farina forte.

Farina integrale di grano saraceno Di color grigio scuro, è nutriente, ricca di fibre e senza glutine. Per fare il pane si usa miscelata con altre farine (come quella di riso) per facilitarne la lavorazione. Farina forte.

Farina integrale di kamut Adatta a tutte le preparazioni sia dolci che salate, è altamente digeribile. Più calorica della farina classica, è ricca di proteine, sali minerali, in particolare di selenio e vitamine. Farina forte.

Farina integrale di miglio Dal gusto delicato e tendente al dolce, senza glutine, vanta buone percentuali di fosforo, ferro, magnesio, amido e beta carotene. Farina debole.

Farina integrale di teff Poco conosciuta nella nostra cucina, è di origine etiope. Può essere rossa, dal sapore più forte, o bianca, più delicata. Ricca di fibre, amidi e vitamine, va miscelata ad altre farine. Farina debole.

LA FORZA DELLE FARINE (W)

Ogni tipo di grano possiede una tipologia di proteine, che favorisce o meno la formazione di glutine. La maglia glutinica può essere debole, media o forte. Più è forte e più sarà in grado di "intrappolare" il gas prodotto dai lieviti, più è debole e più il lievitato sarà friabile e soffice. Bisogna quindi scegliere la farina della giusta forza in base al prodotto che si vuole preparare. La forza è misurata nei molini ed è indicata con la lettera W. Non sempre questo parametro è indicato sulla confezione della farina, ma ci si può aiutare con la percentuale di proteine contenuta in essa. Qui una tabella riassuntiva:

- **W < 120** (9% - 10% di proteine) farine biscottiere, non utilizzabili in panificazione;
- **120 < W < 200** farine di bassa forza (10% - 11% di proteine), adatte per grissini e cracker;
- **200 < W < 300** (10,5% - 13% di proteine) farine di forza media, per la piccola panificazione con metodo diretto, pancarrè, baguette, focacce e pizze a lievitazione corta;
- **300 < W < 400** (13% - 15% di proteine) farine di forza alta, adatta per panificazione e pizze a lunga lievitazione, per pane per hamburger, rinfreschi di lievito madre e per panettoni e pandori;
- **W > 400** (oltre il 15% di proteine) farine di forza elevata adatte a impasti che richiedono un'altissima fermentazione.

NON FAR DI TUTTI I LIEVITI... UN FASCIO!

Il loro compito è "far fermentare e gonfiare" l'impasto. Esistono lieviti chimici o biologici.

Lieviti chimici Sono sostanze chimiche che agiscono direttamente in cottura. I più comuni sono carbonato di ammonio, bicarbonato di sodio e *baking powder* (polvere lievitante inodore e insapore).

Lieviti biologici Il più diffuso e utilizzato è il lievito di birra. Quest'ultimo è disponibile sia fresco in panetti, sia essiccato in bustine. Il primo può essere conservato in frigorifero per non più di 15 giorni; il secondo, che si presenta in forma granulare, prima dell'utilizzo dev'essere riattivato in acqua tiepida per circa 10 minuti.

I PRE-IMPASTI PER IL METODO INDIRETTO

Per il metodo di preparazione del pane indiretto si usano dei composti pre-lievitati, che donano profumi particolari al pane e il lievito si distribuisce meglio nell'impasto rendendolo più digeribile. Vediamo come prepararli.

Il lievitino

È un preimpasto semplice e veloce che accelera il processo di lievitazione, senza conferire particolari aromi e sapori.

Preparazione

In una ciotola lavorate il lievito di birra previsto dalla ricetta con 1/3 della farina e un po' di acqua fino a ottenere una pastella omogenea. Coprite e lasciate lievitare in luogo tiepido alla temperatura di circa 28 °C per 30-40 minuti o fino a quando non sarà raddoppiata di volume o saranno comparse delle bollicine in superficie.

Il poolish

È una miscela lievitante di consistenza semiliquida. Va utilizzata quando, dopo lungo riposo, ha raddoppiato il suo volume. Permette di ottenere pani più profumati, gustosi e capaci di durare più a lungo rispetto a quelli ottenuti con lievito di birra.

Preparazione

In una ciotola impastate 300 g di farina e 1 g di lievito di birra sciolto in 3 dl di acqua fredda fino a ottenere un composto omogeneo. Lasciate lievitare il composto alla temperatura di 16-18 °C per 6-8 ore. Per dimezzare i tempi, raddoppiate la quantità di lievito.

La biga

È un composto lievitante detto anche lievito serale perché preparata dai panettieri la sera prima per la lavorazione del giorno successivo.

Preparazione

Impastate per qualche minuto 300 g di farina con 3 g di lievito di birra sciolto in 1,5 dl di acqua fredda fino a ottenere un composto omogeneo. Coprite e lasciate lievitare alla temperatura di 16-18 °C per circa 18-24 ore.

Il lievito madre

È un composto "vivo", che va mantenuto tale attraverso i rinfreschi.

Preparazione

Lavorate su una spianatoia 300 g di farina con 1 dl di acqua e 50 g di yogurt naturale (o un cucchiaio di miele) fino a ottenere un impasto omogeneo. Trasferite la pasta ottenuta in una ciotola capiente e coprite con un canovaccio leggermente inumidito e con un coperchio. Lasciate riposare in luogo tiepido alla temperatura di circa 22-25 °C per 48 ore. Trascorso il tempo, prelevate 400 g di pasta, incorporatevi altrettanta farina e 2 dl di acqua e impastate a lungo. Trasferite nuovamente in una ciotola, coprite con il canovaccio e la pellicola e lasciate riposare per 48 ore alla temperatura di circa 22-25 °C. Trasferite in una ciotola, coprite e fate riposare nuovamente per 2 giorni. Ripetete l'operazione per altre tre o quattro volte. A questo punto il lievito madre è pronto per essere utilizzato.

Conservazione:

È possibile conservare il lievito madre in frigorifero alla temperatura di 8-10 °C e, rinfrescandolo giornalmente o almeno ogni 2-3 giorni con acqua e farina, la si può mantenere per anni: con il passare del tempo il lievito madre migliora e ampia la gamma di aromi. La quantità di pasta da prelevare e integrare è indicativa: potete utilizzarla tutta, anche se in breve tempo vi trovereste con diversi chili di lievito naturale; o in parte, e utilizzare l'impasto rimasto per preparare il pane, integrandolo con altra farina e acqua e, inizialmente, con il lievito di birra. Dopo un paio di settimane, il lievito madre sarà pronto e l'aggiunta di lievito di birra non sarà più necessario: sarà sufficiente incorporare circa 200-300 g di pasta per ogni chilo di farina, diluendola prima in acqua tiepida per ottenere una miscela.

ABBONATI!

SCEGLI L'OFFERTA FINO AL 60% DI SCONTO

12 NUMERI DI ALICE + 6 NUMERI DE I QUADERNI a soli 45,00 euro oppure 12 NUMERI + 12 NUMERI DE I COLORI DELLA CUCINA a soli 54,00 euro

Ricevere ALICE CUCINA comodamente a casa tua è facile e conviene. Con l'abbonamento a 12 numeri si ha diritto a ricevere gratuitamente 6 numeri de "**I Quaderni**" oppure 12 numeri de "**I Colori della Cucina**"

• COME ADERIRE ALL'OFFERTA

SMS

MANDA UN SMS AL NUMERO **331 9914493**
Inserisci i tuoi dati anagrafici e la pubblicazione.
COME ESEMPIO: ROSSI MARIO!VIA MILANO 3!00184!ROMA!RM!ALICE CUCINA!IQUADERNI oppure ICOLORI

INTERNET

COLLEGATI AL SITO **http://almamedia.ieoinf.it**

TELEFONO

CHIAMA IL NUMERO **039 9991541**
Dal lunedì al venerdì, 9 -13/14 -18

FAX

INVIA UN FAX AL NUMERO **039 9991551**

CONTO CORRENTE

VERSAMENTO SUL C/C POSTALE N. **56427453** INTESTATO A:
Informatica e Organizzazione S.r.l.
Via F.lli Cernuschi, 22 - 23807 Merate (LC) (indicare causale)

POSTA

COMPILA E INVIA IL TAGLIANDO VIA POSTA (ANCHE FOTOCOPIA):

I MIEI DATI

COGNOME ____________________

NOME ____________________

VIA ____________________ N° ______

CAP. ________ LOCALITÀ ____________________ PROV ______

PRESSO ____________________

EMAIL ____________________

TEL. ____________________

Informatica e Organizzazione S.r.l.
Via F.lli Cernuschi, 22 - 23807 Merate (LC)
Tel. 039 9991541 - Fax 039 9991551 (servizio cortesia)
Orari: 9 -13 / 14 -18 dal lunedì al venerdì

*Abbonamento per l'estero a 12 numeri (per i residenti della Zona1- Europa) al costo di 129,90 euro.

ALICE CUCINA + I QUADERNI

 +

12 NUMERI + 6 NUMERI

INVECE DI **54,00** EURO +
12 NUMERI
32,40 EURO +
6 QUADERNI
22,32 EURO =
SPESE DI SPEDIZIONE
~~108,72~~ EURO

ALICE CUCINA + I COLORI DELLA CUCINA

 +

12 NUMERI + 12 NUMERI

INVECE DI **106,80** EURO +
12 ALICE CUCINA
+ 12 COLORI
30,48 EURO =
SPESE DI SPEDIZIONE
~~137,28~~ EURO

IL MENSILE PIÙ RICCO + PAGINE FOTO RICETTE SCUOLE

Le ricette dalla A alla Z

B

C

D-F

G

L-M-N

P

S

T-V

Mocerino®
FRUTTA SECCA
— Mirtilli Rossi —
Mocerino
i migliori per tutte
le tue ricette!
www.frutia-secca.it
Cranberry